دار اليقين للنشر والتوزيع

إلى حبيبين ٢
To Lovers 2

Love Dose

جرعات من الحب

الكتاب الأكثر مبيعاً

كيف تتفهم احتياجات شريكك الجنسية وترفع من مستواك العاطفي!

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

كريم الشاذلي

LOVE DOSES

إلى حبيبين ٢
To Lovers 2

أجيال
AJIAL

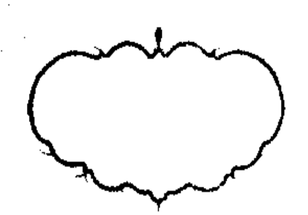


كيف تتفهم احتياجات شريكك الجنسية
وترفع من مستواك العاطفي



جرعات أعدها:
كريم الشاذلي





Karim Al Shazley



الطبعة الأولى

١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م

رقم الإيداع : ٢٢٢٦٢/ ٢٠٠٨

الترقيم الدولي : ٥ - ٣٣٢ - ٣٣٦ - ٩٧٧



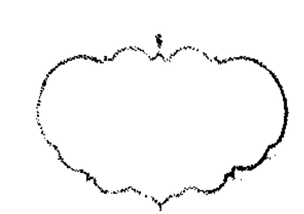
المنصورة : شارع عبد السلام عارف الكردون الخارجي لسوق الجملة بجوار معارض الشريف ص . ب ٤٥٦ المنصورة ٣٥٥١١

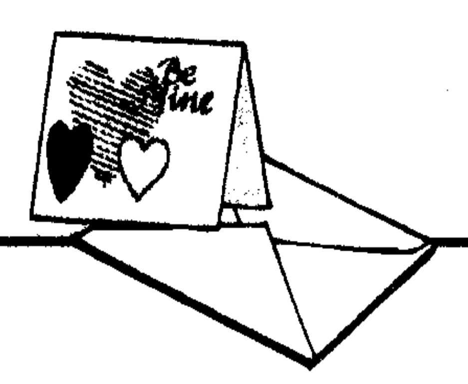
هاتف : ٠٥٠٢٢٥٥٢٤١ جوال :٠١٠١٥٧٥٨٥٢ البريد الإلكتروني : elyakeen@hotmail.com

المكتبة : مساكن الشناوي - سور مسجد التوحيد - هاتف ٠٥٠٢٢١١٠٠٣



Karim Al Shazley





قارئي الحبيب..

تسكن فوق يمينك الآن عصفورة ريشها ورق، وصوتها حفيف، طارت من عقلي بملء إرادتي كي تحط بين يديك...

فإن أعجبك تناسق شكلها، وأطربك غناؤها، فقد أعطيناك وما أوفيناك، وإن ساءك منها شيء أو عكر صفو أيامك منها أمر، فاصفح واعف، وتذكر أنني ما أطلقت سراحها إلا لتطربك...



إهـداء..

إلى زوجتـي الحبيبة..

التي تحملت بصبر أحلامي.. وطموحاتي..

وأخطائي..

إليها أهدي كل الحب..

كريم

بوصلة الكتاب

الموضوع	الصفحة

الفصل الأول

الفرق بين الجنسين

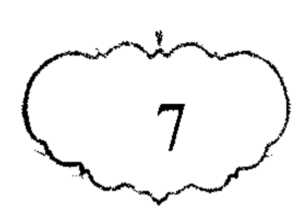
الفصل الثاني

رحلة في عالم الجنس



الفصل الثالث

إدارة العملية الجنسية






جرعات
من الحب

الفصل الرابع

غرفة النوم صومعة الحب

الفصل الخامس

بنك الحب..!



الفصل السادس

العلاقة الجنسية والإسلام



* * *


جرعات
من الحب


جرعات
من الحب





استهلالة

الحمـد لله.. والصـلاة والسـلام علـى خير خلـق الله.. سـيدنا محمـد وعلـى آلـه وصحبه ومن والاه..

وبعد..

مرحبًا بك عزيزي القارئ.. عزيزتي القارئة.. ورحلة في عالم الحب..

إن كنت وافد جديد فتحياتي، وأتمنى لك وقتًا ممتعًا.. أما إذا كنت ممن طافوا معنا في رحلات سابقة، فإني أنوه وأشدد أن رحلتنا هذه المرة لها مذاق خاص.. وعبق فريد..

فنحن بصدد الحديث عن الجانب الخفي في علاقتنا الزوجية، والتي تنخفض الأهداب حياء إذا دار حوله حديث، أو تكلم عنه متكلم.

عن الجنس ستتكلم.. ونتصارح.. ونتناقش..

أعرف أن الحياء.. والخجل.. ربما يدفعان المرء منا إلى أن يستثقل ما نحن بصدد الحديث عنه، أو يستنكره.

لكننا نمضي، مطمئنين إلى أن الله يعلم سرائرنا، ويعلم ـ جل اسمه ـ أنني لم أرفع قلمي إلا وأنا محتسب النية فيما





أكتب، قاصدًا به وجهه، طامحًا في أجر المجتهد المصيب، متكئ على أجر المجتهد المخطئ إن طاش سهمي، أو أصابني الزلل.

لم نبتدع.. لكننا نجدد..

وحديثي عن العلاقة الجنسية ليس حديثًا قد ابتدعته، أو بابًا كنت أول من يلج منه، بل هو حديث قديم، وباب قد مرَّ منه الكثيرون من قبلي..

وكتب فيه علماء أجلاء ودعاة أفاضل وأساتذة ومختصون لهم المكانة الكبيرة والشأن الرفيع.

بيد أننا في زمن كثرت فيه المغريات، وتضخمت فيه الفتن، وهاجت فيه الشهوات، مما جعل كثير من الغيورين يغلق الباب أمام أي حديث عن العلاقة الجنسية، ولو كان إيجابيًا..!

ويحارب كل ما يناقش مشاكل غرفة النوم وإن كانت خطيرة..!

وظلت تلك العلاقة الخاصة الهامة الشائكة تائهة بين فريقين أحدهما يدنسها بقذارته، ويتفنن في تشويهها من



خلال محطات البورنو، ومواقع الإنترنت **الإباحية.**

والثاني يحرمها، ويحذر كل من يقترب منها **بالويل،** ويصف كل متناول لها بالداعي إلى الإباحية، أو على الأقل بالراغب في صرف الأمة عن أمورها العظام، وشغلها بأمور **عادية وتافهة!!.**

وليس مكر الأعداء أو ضيق أفق الأصدقاء مبررًا كي نغض الطرف عن تلك العلاقة الحميمية.

وعلى من يعيب علينا صراحتنا في هذا الكتاب، أدعوه لأن يعيد النظر في الكتب والمراجع الطبية، وكثير من كتب التراث، والكتب الفقهية التي تتعرض لتفاصيل الحياة الزوجية.

وسيجد عبارات أشد، ودلالات أعمق، ومعانٍ غير مستورة.

لهذا أمسكت قلمي..

إنني أحببت أن أتحدث معك قارئي الكريم عن تلك العلاقة كي أسلط الضوء على ما تمثله من أهمية في علاقتنا الزوجية، بل وحياتنا عامة.



فكم من بيوت هدمت وململت السعادة حاجيتها وهجرتها سريعًا بسبب الفشل في تلك العلاقة، وعدم إعطائها حقها.

وكم من علاقات زوجية صارت باردة كالثلج.. فاترة.. قاسية.. بسبب فهمنا الخاطئ لماهية تلك العلاقة وعدم وعينا لأهميتها.

لم أسمع قط عن زوج هجر زوجته لأنها لا تطبخ له طعامًا لذيذًا، ولا عن رجل خان زوجته مع امرأة كي تقدم له خدمة ما، أو تروي لديه عطش أو حاجة غير الجنس.

وأرى أن الكثيرين منكم سيوافقني على ما أقول.

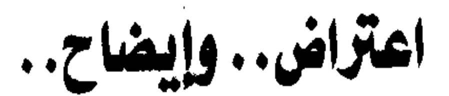
جانب آخر دعاني إلى الحديث في هذا الأمر، وهو أن المرء الذي لا يستطيع أن يتغلب على مشاكله الخاصة - والجنسية أحد أهمها -، سيشغل الناس والمجتمع من حوله في هذه المشاكل.

والمرء الذي يلقي برأسه على كتف المجتمع ليربت عليه، سيشغل هذا المجتمع عن مهامه العظام.. ويجبره أن يتمهل قليلاً كي يستمع لتأوهات هذا البائس المسكين.



إن مشـاكلنا الجنسـية، والـتي لا نتحـدث عنهـا، تنفجـر متخـذة مظهـرًا حياتيًّـا عامًّـا، وكثير من المشاكل التي نسمع عنهـا بـين الأزواج والزوجـات لا تكـون عـادة هـي المشـاكل الحقيقيـة، وأن هنـاك غالبًـا مشـاكل يخجـل كلاهمـا مـن البوح بها.

هذه المشكلات تشغل على الأقل أسرتين ـ أسرة الـزوج وأسرة الزوجة ـ وتعوق أحد خلايا المجتمع من القيـام بمهامـه الإنتاجية والحيوية.



اعتراض.. وإيضاح..

لكن ثمة سؤال اعتراضي قابلني مرارًا، مما يوجب الإجابة عنه وهو:

لقد عاش أجدادنا وآباؤنا في سعادة، ولم نسمع في السابق عن مشاكل جنسية تهدد الأسر، ولا ثقافة جنسية يجب أن يتعلمها الزوج والزوجة!

ما الجديد الذي أتيتم به اليوم لتخرجوه لنا؟؟

أليست تلك العلاقة فطرية، يعرفها المرء منا وحده، بل وتعرفها الحيوانات والطيور؟

(وأجيب على هذا التساؤل بشقين، الشق الأول: أننا وحينما نتحدث عن العلاقة الزوجية عامة والحياة الجنسية خاصة، لسنا بدعًا من أمرنا فالثقافة الجنسية وليدة الثقافة الإسلامية، والمتأمل في كتب الفقه سيرى بوضوح أن هذه الكتب قد حوت أكثر من ١٠٠ حكم فقهي يتناول العلاقة الجنسية (الشرعية وغير الشرعية)، كذلك فإن عمليه البلوغ الجنسي يترتب عليها أحكام فقهية واجب معرفتها، هذا وللعلاقة الجنسية بين الزوجين تنظيم في شرعنا الحكيم، يقول ربنا جل وعلا عن اللقاء الجنسي: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ



لَهُنَّ﴾، ويقول رسول الله ﷺ: «**لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة، وليكن بينهما رسول**» قيل: وما الرسول يا رسول الله؟ قال: «**القبلة والكلام**»[1]، وعلمنا ماذا نقول قبل الجماع، بل ينصحنا بألا نتعجل في الانتهاء من حاجتنا قبل أن تنتهي هي، والمتأمل في السنة يرى منهجًا شاملاً لجميع علاقات الإنسان ومنها (العلاقة الجنسية).

أما الشق الثاني: فإننا مع التطور الذي نلمسه اليوم، والسعي الدءوب من أجل لقمة العيش، والسرعة غير العادية التي تسير بها الحياة، ظهرت أمراض نفسية لم تكن موجودة في السابق، أثرت هذه الأمراض على حياتنا تأثيرًا ملحوظاً لصاحب العين الخبيرة، وكان مما طاله هذا التأثير هو علاقتنا الزوجية، والعلاقة الجنسية منها بشكل خاص، وعند الاستشاريين وإخصائيي العلاقات الزوجية، آلاف من المشاكل الحائرة التي تبحث عن حل، بخلاف آلاف أخرى حبيسة في صدور أصحابها، لم تكن موجودة من قبل لا في جيل آبائنا، أو أجدادنا) [2]

وللشيخ الفاضل عبدالحليم أبو شقة كلام نفيس في هذا الأمر في كتابه الموسوعي (تحرير المرأة في عصر الرسالة) يقول

---

(١) رواه الديلمي في «مسند الفردوس»، وهو ضعيف.
(٢) إلى حبيبين للمؤلف.



فيه: (إذا كان النبي ﷺ قد بين بعضًا من الأساليب المشروعة ـ أساليب المتعة الجنسية ـ فالباب ينبغي أن يظل مفتوحًا لكل مسلم ومسلمة في تلمس ما يمتعه ويمتع الطرف الآخر، وليواصل أهل العلم من ذوي الاختصاص في التشريح وعلم النفس، في عرض نتائج أبحاثهم لبيان مناطق الإمتاع ودرجاتها، في جسد كل من الرجل والمرأة، وطرق الإثارة، وجميع العوامل المساعدة على تحقيق أكمل متعة وأحلاها. ونحسب أن هذا من الأعمال الصالحة التي يثابون عليها؛ لأن هذه الأبحاث تعين على إحسان الاستمتاع، وهو أمر مشروع ـ بل مسنون ـ فإن الله قد كتب الإحسان في كل شيء كما علمنا رسولنا ﷺ).

موضوع مثير.. وطرح متزن..

شيئين أود البوح بهما، أما الأول فهو أن تعرضي للعلاقة الجنسية تعرضًا لأكثر موضوعات مجتمعاتنا إثارة ولا أستطيع أن أنكر أن القلم قد اهتز في يدي أكثر من مرة راجيًا مني التراجع، مذكرني بردود فعل قد لا تكون إيجابية!.

لكنني إذ أعيد النظر إلى المنهج الإسلامي أرى رؤية متكاملة رومانسية تغني كل زوجين، وأرى نموذجًا ـ وهو النبي ﷺ ـ للزوج المحب الرقيق العاطفي، وبالرغم من أن النبي ﷺ



مـرتبط في أذهاننـا بالرحمـة والصـدق والعطـف ومكـارم الأخلاق، إلا أننا يجب أن نرى جانبًا آخر جليًّا في حياته ﷺ، وهـو جانـب العطـف والحـب والمـودة والعلاقـة الزوجيـة الحميمة.

لقد قال غير قليل من علماء الإسـلام بـأن أعظـم قصـة حب في تاريخنا الإسلامي هي حبه ﷺ للسيدة عائشة رضوان الله عليها، ودللوا على هذا بكم الأحاديث التي تتناول علاقته الحميمة ﷺ بزوجته، حتـى أن رواة الحـديث كـانوا يقولـون وهم يروون عن أمنا عائشة: (قالت الصـديقة بنـت الصـديق حبيبة رسول الله ﷺ).

وفي طيات كتابنا هـذا نسـتعرض كمًّـا مـن سـلوكه ﷺ، ورؤيته للعلاقة العاطفية بين الزوجين.

من هنا كان استعراضي للعلاقة الجنسية استعراضًا علميًّا اعتمدت فيه على آخر وأهـم مـا كتـب في تلـك المسـألة مـن كتابات عربية وغربية، وفي نفس الوقت كان طرحي إسلاميًّا، مرتكزًا على ثقافتنا الإسـلامية الـتي أحبهـا وأفخـر بالانتمـاء إليها.

واثقًـا مـن أن الـتراث الإسـلامي هـو الأغـني والأثـرى عطاء.. والأرحب أفقًا وسعة..

مطمئنًا وسعيدًا بتعاطيه الإيجابي مع الثقافـات الأخـرى،

وتقبله المتحمس للروافد المتعددة، والحكمة لدينا ضالة أينما وجدناها أخذناها، ولا يثنينا شيء عن قبولها واللؤلؤة لا يعيبها مهانة المحارة التي تحتويها.

الشيء الثاني: أن العلاقة الجنسية وثيقة الصلة بالعلاقة العاطفية، وليس هناك جنس ناجح بدون إقامة علاقة عاطفية ناجحة، فهي منظومة واحدة، ووحدة يكمل بعضها بعضًا، لذا أهيب بمن لم يقرأ كتابي الأول (إلى حبيبين.. كيف تسيطر على حياتك العاطفية وتسع شريك حياتك) أن يعود إليه، ويقف على أبعاد العلاقة العاطفية، حتى يصبح أكثر إلمامًا لما سنقوله هاهنا.

أسأل الله التيسير.. وأرجوه سبحانه أن يعصمنا من الزلل والخطأ، وأن يرينا الحق حقًا ويرزقنا اتباعه، وأن يرينا الباطل باطلاً ويرزقنا اجتنابه.

Karim1924@hotmail.com
Karim1928@yahoo.com

* * *





اعتذار إلـــى دولة العشق...!

يؤلمني كثيرًا خروج الحب من دفاتر العشق ووضعه في مختبر..!

يهزني أكثر التفاف المفكرين والعلماء حوله، ومحاولاتهم المستميته في جعله علم له أصول وقواعد...

فأجمل ما في الحب ـ في نظري ـ أنـه يلفـح القلـب فجـأة فيشعل ناره.. ثم يغمره ببرد وسقيع في نفس الوقت في مشهد لا يعترف بقانون أو منطق...!

صـعب جـدًّا تصـور كيـف يرفـع العلمـاء دعـوى ضـد الشعراء لاعطائهم الحق في الحديث باسم الحب..!!!

ثقيل على النفس أن تعرف لمـاذا يـرتعش القلـب فرحًـا عندما نحب.. ويتلعثم اللسـان فجـأة حينمـا نحـب.. ويصبح العالم أرحب إذ نحب..

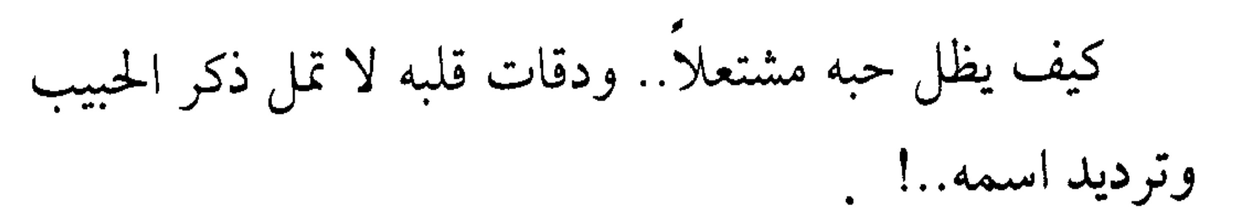
ثقيل عليها أن تستمع لنظريات علمية تفسر لها لما نحب.. وكيف نحب..!!!!

تلك النفس التي آلمها معرفة أن القمر ما هو إلا حجر وصخر..

النفس التي فجعت حينما رأت القمر عبر الصور صخور صلبة ميتة.. كيف يطيب لها أن تصف وجه من تحب بالقمر.. وإشراقة وجهه بالبدر..!!!؟؟

وبالرغم من انتمائي إلى موكب الشعراء.. وتعلقي بالقوافي وبحور الشعر.. إلا أنني وفي هذا الكتاب تحدثت عن الحب علميًّا.. وطرحته طرح مليء بالأرقام والإحصائيات والنظريات العلمية.

لقد أرغمت قلمي على أن يصنع للحب خريطة واضحة المعالم والتضاريس، وكتبت هذا البحث ووضعت له فصولاً وأبوابًا كي أقول لمن أحب كيف يحتفظ بالحب..!.



كيف يظل حبه مشتعلاً.. ودقات قلبه لا تمل ذكر الحبيب وترديد اسمه..!

وسواء كان ما فعلته فتح يستحق الثناء أو جريمة تستحق المحاكمة.. إلا أنني في كلا الحالين أقدم اعتذاري إلى دولة



العشق.. أعتذر إلى دقات قلوب المحبين المتسارعة.. ورعشة العشق التي تجتاحهم.. وإلى رسائلهم وما تحتويها تلك الرسائل من قوافي وأبيات وعبارات مفعمة بالحياة...

وأقر ـ رغم كل شيء ـ بأن قلبي لازال ينبض مثلهم تمامًا.. وأنني لا زلت أتسأل في دهشة معهم:

يا إلهي

عندما نعشق ماذا يعترينا؟

ما الذي يحدث في داخلنا؟
ما الذي يكسر فينا؟
كيف نرتد إلى طور الطفولة
كيف تغدو قطرة الماء محيطا
ويصير النخل أعلى
ومياه البحر أعلى
وتصير الشمس إسوارًا من الماس ثمينا
حين نغدو عاشقينا
يا إلهي..
عندما يضربنا الحب على غير انتظار..
ما الذي يذهب منا؟
ما الذي يولد فينا؟
كيف نغدو كالتلاميذ الصغار..



أبريـــــــــاء ســــــــــاذجينا..
ولمــــاذا عنــــدما تضــــحك محبوبتـــنا؟
تمطــــر الـــدنيا علينـــنا ياسمـــينا
ولمـــاذا عنـــدما تبكـــي علـــى رُكبـــتنا
يصـــبح العــــالم عصـــفورًا حزيــــنا؟
يـــــــا إلهــــــــــي..
ما يسمى ذلك الحب الـذي ظـل قرونًـا وقرونـا..
يقتــــل القتلــــى.. ويحتــــل الحصــونــــا..
ويــــــذل الأقويــــــاء القادرينـــــا..
ويذيــــب البســــطاء الطيبينــــا..
كيف يغدو شعر من نهوى سريرًا من ذهب؟
وفـــم المــحبوب خمـــرًا وعنـــب..
كيــــف نمشـــي وســـط النــــار..
ونلــــتذ بـــــألوان اللــــهب؟
كيــف نغــدو _عنــدما نعشــق _أســرى..
بعــدما كنــا ملوكًــا فاتحينــا..
ما نسمي ذلك الحب الذي يدخل كالسكين فينا؟
أنســــميه صــــــداعا؟
أم نســـميه جنونـــــا؟
كيـــف يغـــدو الكـــون في ثانيـــة..
واحـــة خضـــراء.. أو ركنًـــا حنونـــا..

حــــين نغــــدو عاشــــقينا..
يــــا إلهــــي..
مــــا الــــذي يحــــدث في منطقنــــا؟
مــــا الــــذي يحــــدث فيــــنا؟
كيــــف تغــــدو لحظــــة الشــــوق سنيــــنا
ويصــــير الــــوهم في الحــــب يقيــــنا
كيــــف تــختــــل أســــابيع الســــنة؟
كيــــف يلغــــي الحــــب كــــل الأزمنــــة؟
فيصــــير الصيــــف يأتــــي في الشتــــاء..
ويصــــير الــــورد ينمــــو في بســــاتين الســــماء
حــــين نغــــدو عاشــــقينا. (١)

.. لا زلت أحد سكان دولة العشق..
فهل يعفو الحب ويصفح عن أحد مواطنيه..؟!

❋ ❋ ❋

(١) قصيدة يا إلهي، الأعمال الكاملة: نزار قباني.

سؤال هام:

هل يجوز ذكر الأعضاء التناسلية، والتعرض لدقائق المعاشرة الجنسية بهدف الفهم والتعليم؟

يقول الشيخ / عبدالحليم أبو شقة

كما أنه لا حرج في ذكر اليدين والفم أو في ذكر الدم والدمع، فلا حرج في ذكر السوأتين والفرج، أو في ذكر النطفة والمني، وكما أنه لا حرج في ذكر الجوع والظمأ، أو في ذكر أكل الطعام وشرب الماء، فكذلك لا حرج في ذكر المحيض والطهر، وفي ذكر الرفث إلى النساء ومس النساء، ما دامت المناسبة مشروعة، والأسلوب راقيًا، والهدف هو مصلحة المؤمنين والمؤمنات في دينهم ودنياهم[(١)]

وهناك نصوص في السنة النبوية تشير إلى العلاقة الجنسية صراحة بهدف تعليم المؤمنين أمرًا من أمور الدين أو الدنيا ومنها:

- ذكر عمر لرسول الله ﷺ بأنه تصيبه الجنابة من الليل، فقال له ﷺ: «**توضأ واغسل ذكرك ثم نم**»[(٢)].

---

(١) تحرير المرأة في عصر الرسالة / الشيخ عبدالحليم أبو شقة.
(٢) رواه البخاري ومسلم.



- عن جابر قال: (فقدم النبي ﷺ صبح رابعة مضت من ذي الحجة فلما قدمنا أمرنا النبي أن نحل إلى نسائنا فنأتي عرفة تقطر مذاكيرنا المذي)[1].

- عن جابر ﷺ قال: (كانت اليهود تقول: إذا جامعها من ورائها (وفي رواية مسلم: إذا أتيت المرأة من دبرها في قبلها) جاء الولد أحول، فنزل: ﴿**نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ**﴾[2].

- سألت أمنا عائشة يومًا عن المني يصيب الثوب. فقالت: كنت أغسله من ثوب رسول الله ﷺ، فيخرج إلى الصلاة وأثر الغسل في ثوبه بقع الماء[3].

- سأل رجل رسول الله ﷺ: (ما يحل لي من امرأتي وهي حائض؟ فقال ﷺ: «**لتشد عليها إزارها ثم شأنك بأعلاها**»[4].

- ويقول الإمام ابن قيم الجوزية واصفًا المعاشرة الجنسية:

فإن صادف ذلك وجهًا حسنًا.. وخلقًا دمثًا.. وعشقًا وافرًا..

---

(١) رواه البخاري ومسلم.
(٢) رواه البخاري ومسلم.
(٣) رواه البخاري ومسلم.
(٤) موطأ الإمام مالك.



ورغبة تامة.. واحتسابًا للثواب.. فذلك اللذة التي لا يعادلها شيء.

ولا سيما إذا وافقت كمالها.. فإنها لا تكمُل حتى يأخذ كل جزء من البدن بقسطه من اللذّة.. فتلتذُّ العين بالنظر إلى المحبوب.. والأذن بسماع كلامه.. والأنف بشم رائحته.. والفم بتقبيله.. واليد بلمسه.. وتعتكف كل جارحة على ما تطلبه من لذّتها.. وتقابله من المحبوب.

فإن فقد من ذلك شيءٌ لم تزل النفس متطلّعة إليه متقاضية له فلا تسكن كل السكون!! [1].

ويقول الإمام ابن قيم الجوزية مشددًا على أهمية المداعبة قبل الجماع: ومما ينبغي تقديمه على الجماع ملاعبة المرأة وتقبيلها، ومص لسانها، وكان رسول الله ﷺ يلاعب أهله، ويقبلها. وروى أبو داود في (سننه): أنه ﷺ كان يقبل عائشة ويمص لسانها.

وأحسن أشكال الجماع أن يعلو الرجل المرأة، مستفرشًا لها بعد الملاعبة والقبلة، وبهذا سميت المرأة فراشًا، كما قال رسول الله ﷺ: «الولد للفراش». وقد قال تعالى: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ [البقرة:١٨٧]، وأكمل اللباس وأسبغه على هذه الحال، فإن فراش الرجل لباس له، وكذلك لحاف المرأة لباس لها، فهذا الشكل الفاضل

(١) «روضة المحبين» للإمام ابن قيم الجوزية.

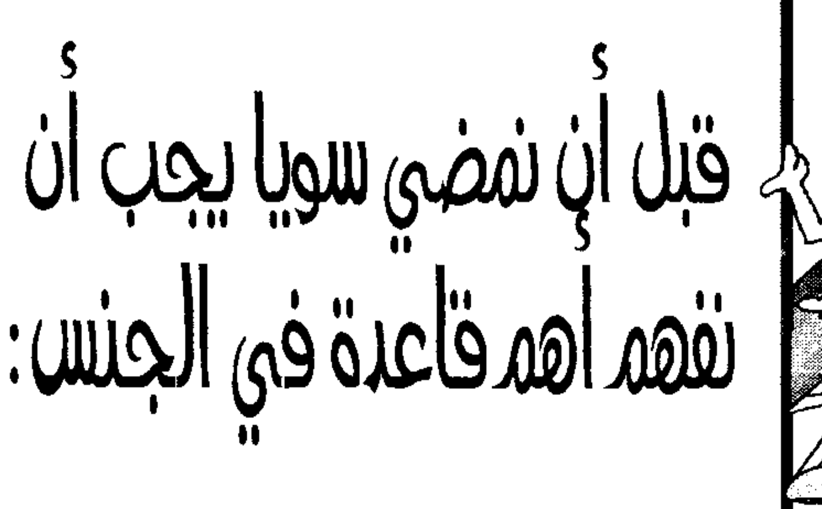


مأخوذ من هذه الآية، وبه يحسن موقع استعارة اللباس من كل من الزوجين للآخر[1].

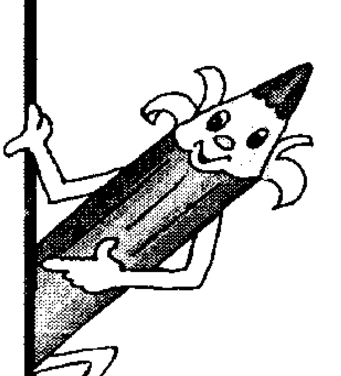
إذن فالتعرض للعلاقة الجنسية، وذكر دقائقها والتفصيل فيها، وذكر الأعضاء الجنسية بهدف العلم والتثقيف أمر شرعي، ولا غضاضة فيه.. والله أعلى وأعلم.

* * *

(١) «زاد المعاد» لابن قيم الجوزية، فصل: هديه في الجماع.



قبل أن نمضي سويا يجب أن نفهم اهم قاعدة في الجنس:



القاعدة الثابتة

في العلاقة الجنسية

هي أن لا قواعد ثابتة!!.

نعم هناك حقائق علمية، وهناك أفكار ملهمة لحياة جنسية رائعة، لكن ليس هناك قالب ثابت، ولا تصور موحد لحياة جنسية سعيدة. الرضا هو الغاية، ورضا كل شخص يتحقق بأساليب وطرق مختلفة.

كتابنا هذا هو استعراض لحقائق علمية، وسرد لأساليب وتمارين مثيرة ورائعة، لكنه أبدًا ليس التصور الوحيد، ولا الحل الأمثل لكل الناس.

كثر هم الكُتاب الذين ينصحون قراءهم أن يتعاملوا مع كتابهم على أنه كنز لا يجب التفريط فيه، لكنني أنصحك بأن تتعامل مع ما في الكتاب على أنها ألعاب مثيرة، وحقائق

تستحق التجريب، جرد نفسك من إحساس الدراسة الأكاديمية، هذا الكتاب يخص أجمل علاقات الحياة، لذا فاقرأه وأنت هادئ مستمتع.

لا تتردد عزيزي القارئ في مراسلتي بخصوص أي معلومة أثارت انتباهك.

انتقادك - على عكس ما تتوقع - يسعدني وينبهني إلى شيء قد يكون بحاجة إلى مراجعة، سعادتك وثناؤك يشعرني بأني في الطريق الصحيح، دعاؤك هو هدفي الذي أمسكت قلمي من أجل الوصول إليه.

فلا تحرمني من نقد يصحح لي الطريق..

أو ملاحظة إيجابية تشعرني أني على الدرب الصحيح..

أو دعاء أجده في صحيفتي يوم تبيض وجوه، وتسود وجوه..

❊ ❊ ❊




جرعـات
من الحب





الفصل الأول

الفرق
بين
الجنسين



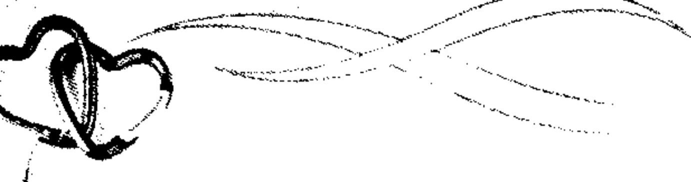


لن نستطيع فهم دوافعنا أو دوافع الطرف الآخر إلا حينما نفهم الطبيعة التي ترتكز عليها هذه الدوافع..

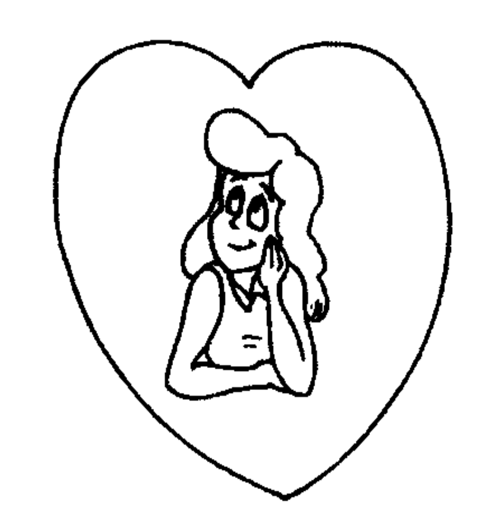
في هذا الفصل نشرح تكوين الرجل والمرأة الجسماني..

ونتعرف على الاختلافات بينهما..

وكيف يمكننا ـ اعتمادًا على هذا الاختلاف ـ توفير الجو الملائم لصنع بيئة رومانسية وعاطفية مثالية..



الفتاة..



والنمو الجسدي والجنسي..

عندما يرتفع ذلك الصوت الحاد المحبب إلينا مبشرًا بوجود زائر جديد لهذه الدنيا، تتجه أعين الطبيب إلى عضوه التناسلي كي يزف للأم نوع الوليد أذكر هو أم أنثى..

والحقيقة أن ما يميز الذكر من الأنثى عند الولادة هو القضيب والخصيتين عند الذكر، وشق الفرج لدى البنت، وبهما يتم اعتماد نوع الجنين في شهادة الميلاد والدوائر الرسمية..!

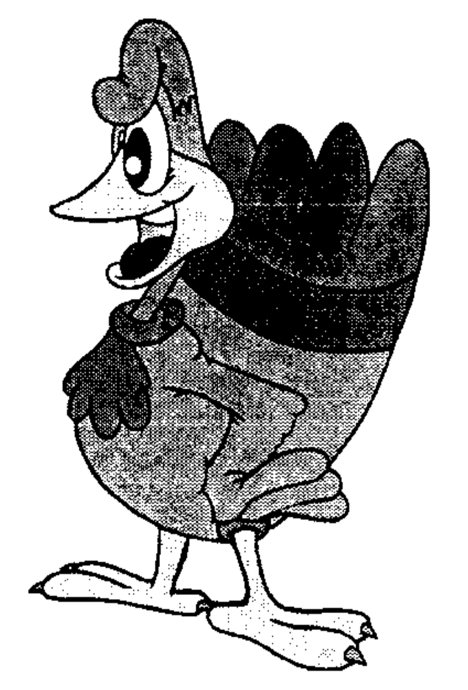
.. وفي مرحلة الطفولة يبدو التميز واضحًا بين الولد بثيابه وقصة شعره، وبين البنت بثيابها وقصة شعرها، أضف إلى ذلك أهم الاختلافات وهو الميول والاهتمامات، والألعاب المختلفة.

ومع نمو الجسم الاعتيادي تنمو أيضًا أعضائهما التناسلية، لكن فجأة وبتأثير النمو السريع للغدد الجنسية، يتغير مظهر الولد والبنت تغيرًا جذريًا، فيختلف مظهرهما أشد الاختلاف.





البلوغ.. الحدث الأهم..![1]



البلوغ يمكن تعريفه بأنه سن انتقالية، تنقل الإنسان من عدم النضوج العضوي والبيولوجي، إلى النضوج العضوي والبيولوجي، وأساس هذا النضوج هو النمو الجسماني، وخاصة العمود الفقري والعظام والنمو الجنسي، أي الأعضاء التناسلية وعلامة الجنس ذكورة كانت أو أنوثة.

والنمو في الجهاز العظمي يبدأ في الإناث في سن مبكرة عن الأولاد، فهو يبدأ في سن ١٢ عام تقريبًا أما الأولاد ففي سن ١٤ عام، لذا فإن البنات يكن أطول من الأولاد فيما بين أعمار ١١ـ ١٤ عام وبعدها يحدث العكس تمامًا، فيتوقف الطول في البنات ويزداد في الأولاد.

ملاحظة هامة وهي أن نمو الجهاز العظمي لا يحدث بالتساوي بين جميع أجزاء الجسد، فمثلاً يسبق نمو الجسد نمو الساق والفخذ بحوالي أربعة أشهر، لذلك فقد تبدو الأقدام

---

(١) راجع إن أحببت كتاب «العلم والجنس» د. عبدالرحمن نور الدين، سلسلة الكتاب الطبي، دار الهلال .



طويلة بشكل يشوه منظر الأطراف، لذا فقد يحدث بعض الشعور بعدم الرضا عن التكوين الجسدي لدى المراهقين لعدم توازن النمو، ولكن ذلك يتحسن تدريجيًّا مع مرور الأيام.

النمو الجنسي للفتاة:

١- أول ما يحدث عند البلوغ هو بداية تشكل الصدر، وذلك بأن تصبح الحلمتان أشد بروزًا وتلونًا، ونمو بسيط تحت حلمة الثدي، وغالبًا ما يكون مؤلمًا عند اللمس.

٢- ظهور شعر العانة.

٣- يزداد نمو الثديين، بأن يزداد حجم الحلمتين، ويستدير الثدي ككل.. ويصحب ذلك زيادة في نمو شعر العانة وانتشاره، ونمو في حجم الشفرين، وتحول اللون إلى البني بالتدريج.

٤- يصل حجم الثدي إلى حجمه الناضج، بينما يزداد حجم شعر العانة حتى يصل إلى كامل شكله، كالمثلث المقلوب، أي: قاعدته إلى أعلى، وفي نفس الوقت يظهر شعر الإبطين، ويصل طول القامة إلى مستوى النضج.

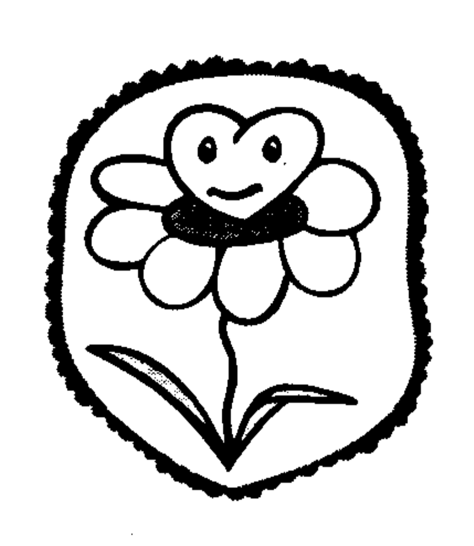
٥- يحدث الحيض الأول للفتاة بعد اكتمال النمو، وإن



كانت هناك بعض الحالات دورات مبكرة تحدث في المرحلة الثانية أو الثالثة السابق ذكرها.

٦- يتوقف النمو في الطول بعد شهور قليلة من حدوث الحيض الأول، والسن التي يحدث فيها البلوغ تتراوح من ١٠ ـ ١٦ سنة، وتتحكم فيها عوامل كثيرة مثل التغذية السليمة والوراثة والنوع.. فهي مثلاً أسرع في الزنوج عنها في البيض.

بالرغم من أن هذه التحولات غالبًا ما تكون الفتاة على علم بها وتنتظرها، إلا أنها لا تمر بدون إزعاج، حيث إنه من الصعب أن تتكيف الطفلة مع تلك المتغيرات الجوهرية، وهناك غير قليل من الفتيات اللواتي يلبسن ملابس فضفاضة لإخفاء الصدر، والوقوف بالساعات أمام المرآة في تأمل قوامها، أو مراقبة بعض البثور.





الجهاز الإنجابي للمرأة

Woman's Reproductive system [١]

ويشمل الأعضاء التناسلية الخارجية والداخلية.

الأعضاء الخارجية تشمل:

النتوء العاني:

وهو الجلد والنسيج الذي يغطي عظم العانة، وبعد بلوغ الحلم، يصبح النتوء العاني مغطى بشعر العانة.

الشفران الكبيران والصغيران:

الشفران الكبيران: هما ثنيتان تشبهان الشفتين وتحيطان بالشفرين الصغيرين والمهبل. ويكونان ناعمين أثناء الطفولة. ولكن بعد بلوغ الحلم فإنهما يصبحان مغطيان بشعر العانة، وتتكون غدد زيتية داخل الشفرين.

الشفران الصغيران: فهما ثنيتان من الجلد أصغر حجمًا ويليان المهبل، ويختلف حجمهما من امرأة إلى أخرى، وزيادة الدم أثناء الإثارة الجنسية تجعلهما يتضخمان ويزيدان بذالك من طول المهبل.

---

(١) موسوعة دليل طب الأسرة من إصدارات كلية الطب بجامعة هارفارد .



البظـر:

وهو عضو مستدير صـغير حسـاس يصـبح أكثـر تصلبًا وأكبر حجمًا أثناء الإثارة الجنسية. وتحصل هزة الجماع (قمـة المتعة الجنسية) في المرأة عند تنبيه ومداعبة البظر، حيث تنتشـر فيه شبكة من الأعصاب المهيأة لتلقي المؤثرات المهيجة ونقلها للمخ مما يحدث لذة كبيرة.

ويفرز البظر إفـراز دهـني عنـد مداعبتـه، ولهـذا الإفـراز رائحة خاصة تثير في كثير من الأحيان الرجـل، لكـن تحـدث مشكلة كبيرة في حالة إهمال المـرأة تنظيـف هـذه الإفـرازات وتركها تتراكم، حيث تكون رائحتها منفرة جدًّا للرجل.

لذا نؤكد على أهمية الاعتناء بنظافة الفرج، وإزالة شـعر العانة بانتظام، حتى يكون الاتصال أكثر راحة وقبول للرجـل وللمرأة على حد سواء حيث إن إهمال نظافة هذا الجـزء قـد يؤدي إلى التهابات تؤلمها حال الاتصال الجنسي.

فتحة الإحليل أو مجرى البول:

يخرج منه البول وتقع خلف البظر مباشرة.

غشـــــاء البكارة:

هو غشاء مخاطي رقيق يحرس فتحة المهبل، وهـو يسـاعد على حماية المهبل. وعادة ما يفض هذا الغشاء أثنـاء الاتصـال الجنسي الأول بين الزوجين، وقـد يتمـزق إذا مارسـت المرأة



رياضة عنيفة أو تعرضت لحادث.

تتوسط الغشاء فتحة صغيرة تسمح بخروج دم الحيض، ويختلف اتساع هذه الفتحة وشكلها من امرأة إلى أخرى.

هناك تخوف دائم لدى كل فتاة من أن يكون غشاء البكارة لديها أصابه شيء لمجرد ركوبها دراجة أو لبس بنطلون ضيق، وهذا غير صحيح، فركوب الدراجات واللبس الضيق أو الهرش لا يمزق هذا الغشاء، والحالة الوحيدة لتمزقه تتأتى إذا مرَّ به جسم صلب.

وعادة ما يتضاءل غشاء البكارة كلمَّا كبرت المرأة في السن (خاصة بعد أن تلد، إذ يزداد تمزقًا ولا يبقى منه إلا القليل).

الفتحة المهبلية:

هي المدخل إلى الأعضاء التناسلية الداخلية للمرأة وهي أيضًا المخرج لدم الحيض، والإفرازات المهبلية، والطفل أثناء الولادة.

الأعضاء الداخلية للجهاز التناسلي للمرأة وتشمل:

المهبل:

وهو قناة عضلية طولها ٣:٥ بوصات، توصل من الفتحة المهبلية إلى عنق الرحم. ويمكن أن يتمدد جدار المهبل أثناء



الولادة بدرجة كبيرة ليتيح للطفل أن يمر ويخرج من خلاله، ويعد نزول بعض إفرازات من المهبل شيء طبيعي ويتكون عادة من الإفرازات التي تزلق جدار المهبل.

ويتغير قوام وكمية تلك الإفرازات تبعًا للهرمونات التي توجد في المراحل المختلفة من الدورة الحيضية.

ويحيط بالمهبل عضلات داخلية وظيفتها رفع الجزء الأسفل من الشرج، وهذه العضلات لها دور هام في استمتاع المرأة حال المعاشرة الجنسية.

ويغطي المهبل من الداخل غشاء مخاطي يمتد ويتسع، ويحتوي العضو الذكري عند دخوله فيما يشبه المعانقة.

عنق الرحم:

هو الجزء السفلي من الرحم المتصل بالنهاية العلوية للمهبل. وهو صغير الحجم (قطره حوالي بوصة واحدة) وفتحته أو فوهته هي ثقب صغير جدًّا في منتصف عنق الرحم (وبعد الحمل تتسع هذه الفوهة بعض الشيء فتبدو كشق طوله ربع بوصة) يتيح خروج السوائل مثل دم الحيض بسهولة من الرحم. وأثناء المخاض تفتح هذه الفوهة كثيرًا حتى تصل إلى ٤ أو ٥ بوصات لتتيح للطفل أن يمر من خلالها عند ولادته.

الرحم:

هو عضو عضلي حجمه حوالي حجم ثمرة الكمثرى. ويمكن أن يتمدد كثيرًا أثناء الحمل ليتسع للجنين النامي. والطبقة الداخلية للرحم أو بطانة الرحم تتكون من نسيج إسفنجي غني بالدم، وهي تنفصل عن الرحم وتتفتت أثناء الحيض (الطمث) في كل شهر لتنزل عن طريق المهبل. وفي حالة الحمل يقوم الرحم بإتاحة بيئة غذائية صالحة للجنين النامي.

قناتا فالوب:

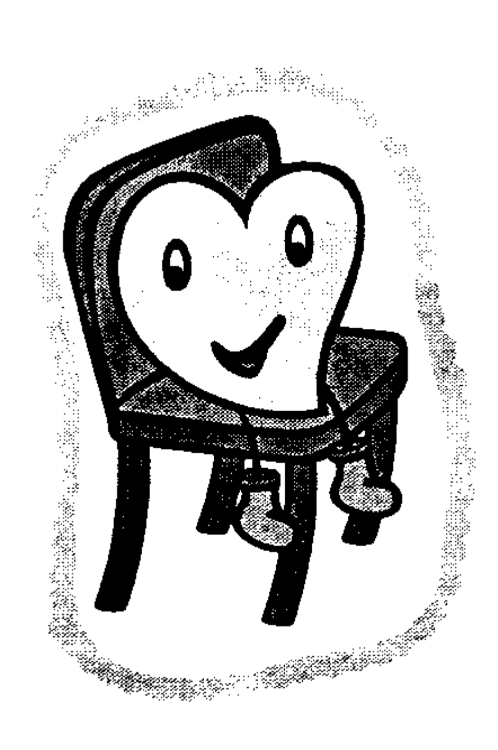
هما أنبوبتان رقيقتان رفيعتان كالإسباجتي، وتربطان بين الرحم والمبيضين. فعندما يطلق أحد المبيضين بويضة. فإن البروزات إصبعية الشكل الواقعة عند طرفي قناتي فالوب والتي تسمى: «الأهداب» تساعد بحركتها الهدبية المنتظمة على التقاط وسحب البويضة المنطلقة من المبيض وإدخالها قناة فالوب المقابلة لها. ولهذا تعد قناتا فالوب ضرورتين للإنجاب. فهما يتيحان الممر الآمن اللازم لكي تكسله البويضة في رحلتها من المبيض إلى الرحم وغالبًا ما يعملان كمكان لتقابل الحيوان المنوي مع البويضة لإخصابها، ثم تتحرك البويضة المخصبة نحو الرحم بفعل الانقباضات العضلية المنتظمة.



المبيضان:

هما عضوان بيضويا الشكل قطر كل منهما حوالي بوصة، وينتجان الهرمونات والبويضات.

ويتكون المبيض من نوعين من الأنسجة: أنسجة المنطقة الداخلية الوسطى، وهي غنية بالأوعية الدموية التي تغذي المبيض. وأنسجة المنطقة الخارجية أو القشرية، وهي تحتوي على البويضات الغير ناضجة. عدد هذه البويضات يقارب الأربع مائة ألف. وهي موجودة منذ الولادة. كل ٢٨ يومًا تنضج واحدة من هذه البويضات وتصبح جاهزة للتلقيح، وذلك على مدى الحياة التناسلية للمرأة. ما عدا فترات الحمل.



ما هو الحيض Menstruation:(١)

الحيض أو النفاس أو الدورة الشهرية، هي عملية يحدث فيها انفصال وتفتت لبطانة الرحم.

وتنزل بطانة الرحم المفتتة مارة من خلال عنق الرحم ثم المهبل لتظهر خارج الجسم كدم حيضي. ويتم التحكم في عملية الحيض عن طريق جهاز حيوي معقد يعمل بالإشارات الهرمونية فيما بين المخ والأعضاء التناسلية.

ويعد حدوث الحيض علامة على نضج الأعضاء التناسلية للمرأة، وبداية قدرتها على إنجاب الأطفال. وفي أغلب النساء يحدث الحيض مرة في الشهر تقريبًا ـ فيما عدا أثناء الحمل أو بعض الأمراض ـ إلى أن تبدأ مرحلة انقطاع المحيض والتي تكون غالبًا في منتصف عقد الأربعينات.

ويجب على الزوج أن يتفاعل مع زوجته أثناء مرحلة الحيض؛ لأن تلك المرحلة تسبب للمرأة ضغطًا نفسيًّا وبدنيًّا كبيرًا، فقد أثبتت الإحصائيات أن حوالي ٨٠٪ من النساء يعانين بعض الضيق أو التعب (أو ما يسميه العامة ثقلاً) وفي أغلب النساء يكون جزءًا طبيعيًّا من الحيض نتيجة لانطلاق مادة تسمى البروستاجلاندين Prostaglandins.

---

(١) دليل طب الأسرة من إصدارات كلية الطب بجامعة هارفارد .



وثمة نساء أخريات يعانين الألم نتيجة لوجود حالات مسببة، مثل الأورام الليفية، أو المرض الالتهابي الحوضي أو البطان الرحمي أو وجود لولب داخل الرحم، وبعض النساء يعانين الألم أثناء التبييض، أي في منتصف دورتهن الحيضية.

وأعراض هذا الألم تحدث على شكل وجع في الجزء الأسفل من البطن أو ألم موجع في الظهر أو الساقين، وقد يكون الألم مصحوبًا بالقيء، أو الإسهال، أو الإمساك، أو الصداع، أو الدوار، أو الإغماء، ويبدأ الألم عادة في يوم بدء الحيض، ويتوقف عند نهاية اليوم الثاني أو الثالث من فترة الحيض.

وهذه الأعراض تصيب النساء بحالة من الكآبة والضيق، وخاصة عند بداية الحيض، فتراها متقلبة المزاج، سريعة الانفعال، قليلة الاحتمال، كذلك يصبن بالدوخة والكسل والفتور، بل إن هناك بعض الحالات تصاب بالصداع النصفي قرب بداية المحيض، ولقد ذكرت مؤسسة الصحة العالمية أن المرأة تفقد من دمها ما بين ٦٠ – ٢٤٠ ميللي لتر، وأن الغدد الصماء تتغير أثناء الحيض فتقل إفرازاتها الحيوية المهمة للجسم إلى أدنى مستوى لها.



وصفة منزلية لأعراض وتقلصات ما قبل الحيض:[1]	يمكنك التخلص من تقلصات الحيض بتناول أحد المسكنات التي تصرف بدون تذكرة طبيب مثل الأسبرين أو الإيبوبروفين. والعلاجات المنزلية التالية يمكن أن تفيد في تخفيف التعب الناشئ عن أعراض وتقلصات ما قبل الحيض.

ولتخفيف أعراض ما قبل الحيض في الأسبوع السابق على نزول الحيض افعلي ما يلي:

- قللي ما تتناولينه من أطعمة حلوة، حاولي الابتعاد عن السكر والحلوى، بقاء السكر عند معدلات منخفضة سوف يجنبك التعرض لتذبذب معدلات السكر في الدم على نطاق واسع.
- وقللي من الأكلات المالحة كذلك، التقليل من الملح سوف يساعد على الحد من مظاهر الانتفاخ واحتجاز الجسم للماء.
- قللي ما تتناولينه من المشروبات المحتوية على الكافيين من الشيكولاتة.

(١) موسوعة : شباب المرأة الدائم ، تأليف محرري مجلة الوقاية الطبية ، ومركز روديل لصحة المرأة .



- تجنبي الكحوليات، إذ يمكن أن تزيد قابلية احتجاز الماء بالجسم.
- مارسي الرياضة لتحسين الدورة الدموية.

ولتقليل التعب الناشئ عن تقلصات الحيض نفسه، افعلي ما يلي:

- ابقي دافئة. ضعي وسادة تدفئة أو زجاجة ماء ساخن على بطنك، واحتسي سوائل دافئة، وخذي حمامات ساخنة.
- الجماع قد يحسن حالتك. بعض النساء يجدن أن تقلصات ما قبل الحيض تتحسن عند الممارسة الجنسية (خاصة عند بلوغ الذروة). ولكن لا يجوز الجماع أثناء نزول الحيض نفسه.
- ارفعي ساقيك قليلاً (على وسادة) أثناء رقادك.
- ارقدي على أحد جانبيك بشكل يشبه وضع الجنين في الرحم (مع ثني ركبتيك)
- اطلبي من زوجك أن يدلك لك ظهرك.
- تناولي وجبات خفيفة متعددة.
- استرخي، تنفسي ببطء.



- تحدثي مع زوجك عن الدورة الشهرية وأعراضها وما تسببه لك من مضاعفات بشرط أن يكون ذلك في غير وقت الدورة، كلامك حينها سيكون وصف لحالة سابقة لا حالة آنية مما يجعلك أكثر هدوء وتوضيحًا، معرفة زوجك للأعراض يجعله أكثر تفهمًا لما يحدث لك.

كيف تعامل أعظم الرجال مع المرأة حال الحيض؟

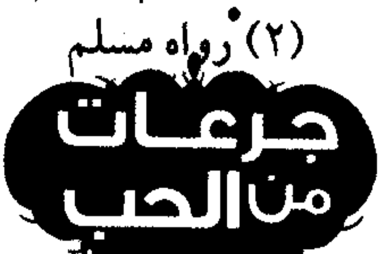
حبيبنا محمد ﷺ وهو أعظم زوج في العالم، كان يدرك جيدًا أهمية تلك المرحلة على نفسية الزوجة، لذا كان يزيد من الرقة وهو منبع الرقة ﷺ، وكان يزيد من عطفه وتدليله لزوجاته وقت الحيض، تحكي أمنا عائشة -رضوان الله عليها- عن جمال طباعه ﷺ فتقول: (كنت أشرب وأنا حائض، ثم أناوله النبي ﷺ فيضع فاه على موضع في فيشرب، وأتعرق العرق [١] وأنا حائض، ثم أناوله النبي ﷺ فيضع فاه على موضع في) [٢].

منبع الرقة والحب ودماثة الخلق وحقائق الرجولة الكاملة

---

(١) أتعرق العرق: أتعرق آكل بقايا اللحم بأسناني، والعرق: العظم أخذ عنه معظم اللحم وبقي عليه لحوم رقيقة طيبة .

(٢) رواه مسلم



نراها في هذا الحديث العاطفي الرائع التي ترويه أمنا عائشة، هذا الاحتواء الفريد من النبي ﷺ هو غاية ما شدد عليه علماء النفس اليوم، وطالبوا به الزوج أثناء فترة الحيض بالنسبة للزوجة.

مشهد آخر لا يقل روعه ترويه أمنا عائشة -رضوان الله عليها- أيضًا فتقول: كان ﷺ يتكئ في حجري وأنا حائض، ثم يقرأ القرآن [١]. بعض النساء يتأثرن من قول الفقهاء أن الحيض نجاسة، ويقع في أنفسهن هذا اللفظ موقعًا قاسيًا، وليس لهذا التأثر داع ألبتة.

المرأة طاهرة نقية، حتى وإن خرج منها ما هو غير ذلك، ربما خفف عنها الله سبحانه وتعالى بعض الحقوق تخفيفًا وإراحة لها، ولكن ليس معنى هذا أنها معزولة أو بعيدة لشيء فيها.

الرسول ﷺ يتكئ في حجر زوجاته، ويقرأ كتاب ربه على آذانهن، وهن حائضات، شحنة من الإيمانيات تطمئن القلب، وتريح النفس، وتزيد من متانة العلاقة الزوجية..

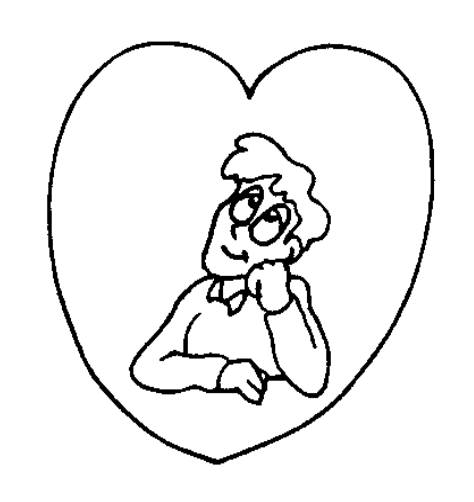
وعلى أثر الرسول يسير الرجال..

---

(١)رواه البخاري ومسلم.

الذكر.. ونموه الجنسي..





بالرغم من أن الجهاز التناسلي للرجل أقل تعقيدًا بكثير من ذويه لدى المرأة، إلا أن الشيء الملاحظ أن كثير من الرجال والنساء على حد سواء يجهلون جسد الرجل، بل إن الإحصاءات تشير إلى أن الرجال الذين يعرفون وظيفة المبيض لدى المرأة ضعف العدد الذي يعرف دور غدة البروستاتا في جسمهم!

(علامات البلوغ)[1]:

١- يبدأ حجم الخصيتين في الكبر، كما يزداد حجم كيس الصفن ويغمق لونه ويحمر بعض الشيء.

٢- يزداد حجم العضو التناسلي في الطول، ويبدأ ظهور شعر العانة بدءًا من جذر العضو وفوق الصفن مع زيادة في نمو الخصيتين.

---

(١) العلم والجنس .. د . عبدالرحمن نور الدين .

٣- يزداد نمو العضو التناسلي، وخاصة رأس العضو نفسه، ويزداد تحول لون الصفن إلى اللون البني، لذلك يزداد نمو شعر العانة حتى يصل إلى الشكل الناضج، وهو كذلك مثلث كالفتاة، ولكن قاعدته إلى أسفل وزاويته متجهة إلى السرة.

٤- يظهر شعر اللحية والشارب. وينمو الشعر في الإبطين، ثم يبدأ ظهور شعر في باقي الجسم بدرجات متفاوتة، يصحب كل هذه الخطوات نمو في الطول والأطراف، ثم خشونة في الصوت، وأحيانًا يكبر حجم الثدي في ناحية أو الناحيتين مع وجود ألم فيهما، ويحدث هذا بنسبة ٥٠٪ بين البالغين في الذكور، ويزول تمامًا في مدى ٦ شهور إلى عام.

مع كل هذه التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للجسم نتيجة البلوغ، تحدث كذلك تغيرات نفسية واجتماعية.. منها الإحساس بالنضج وزيادة الثقة بالنفس، ثم زيادة التفكير في الجنس الآخر، ومحاولة استمالته!.

لكل شاب وقت معين للبلوغ

خطأ شائع يقع فيه الشاب والأهل بظنهم أن هناك تعميم وتطابق بين المرء وصديقه من ناحية التغيرات الملازمة للبلوغ، فليس للبلوغ عمر محدد بدقة وقابل للتعميم، ومنطقي جدًّا أن



نرى شابين في العمر نفسه والصف الدراسي ذاته والتطور الذهني متطابق لكنهما مختلفان اختلافًا كبيرًا على صعيد النمو الجسدي.

الذي يجب أن نقلق بشأنه ألا يكون هناك تناسقًا بين علامات البلوغ المختلفة كأن يظهر نمو جسدي كبير دون علامات النضج الجنسي، أو العكس كأن يستمر ضئيل الجسم مع امتلاكه أعضاء جنسية بالغة النمو، أما إن تتأخر جميعًا، أو تظهر جميعًا في وقت مبكر فلا شيء في ذلك يستدعي القلق، وأذكر مرة ثانية بخطأ المقارنة مع الأصدقاء والأقران[١].

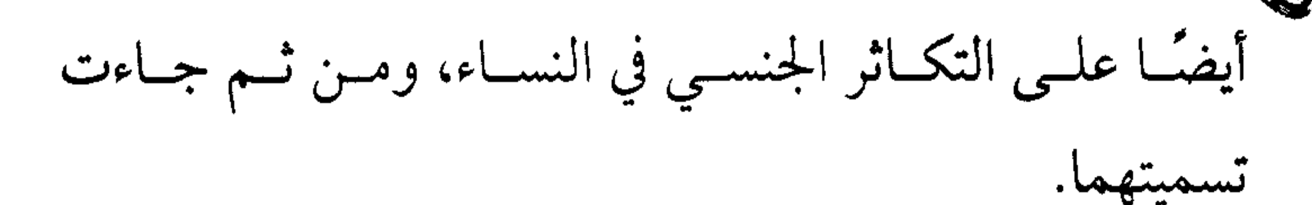
الجهاز الإنجابي للرجل

خلق الله سبحانه وتعالى الجهاز الإنجابي للرجل لينتج الحيوانات المنوية ويودعها داخل مهبل المرأة أثناء الجماع. وهذا يتطلب مجهود مشترك من غدد مختلفة ومميزة لدى الرجل.

ويتم إنتاج الحيوانات المنوية في الخصيتين وتنضج في البربخ، وذلك قبل أن تدفع من خلال القضيب أثناء عملية القذف. ويحدث كل ذلك بناء على توجيه من هرمونين ينتجهما المخ وهما الهرمون المحفز للحويصلات المبيضة FSH، وهرمون اللوتنة LHK، هذان الهرمونان المخيان يسيطران

(١)موسوعة الحياة الجنسية .. د. جان كهن ، د. جاكلين كان ناثان .





أيضًا على التكاثر الجنسي في النساء، ومن ثم جاءت تسميتهما.

كيف تحدث عملية الانتصاب للرجل؟

يشترك الجسم كله ـ وليس القضيب وحده ـ في حدوث عملية الانتصاب. وتبدأ الإثارة الجنسية عند الرجال حينما تجعله أفكاره وأحاسيسه يشعر بالتهيج الجنسي. يلي ذلك أن تطلق النهايات العصبية في القضيب مادة كيميائية تؤدي إلى توسيع الأوعية الدموية للقضيب، وهذا يجعل الغرفتين الانتصابيتين المحتويتين على نسيج شبه إسفنجي يمتلئان بالدم ويتمددان، مما يؤدي إلى حدوث الانتصاب.

وقد لاحظت التجارب العلمية لكل من ماسترز وجونسون أن معدل طول القضيب المنتصب يبلغ ١٦سم، ويتراوح قطره ما بين ٤ و٤,٥ سم.

والانتصاب قد يحدث عفويًّا، بمعزل عن أي علاقة جنسية، لاسيما صباحًا عند النهوض من النوم.

وفيما يلي شرح مبسط لأعضاء الرجل الجنسية:

- **الخصيتين:**

يبلغ وزن الخصية الواحدة حوالي ٢٢ جرام، في بعض الحالات تكون خصية الجهة الشمال متدلية أكثر من خصية



الجهة اليمين، وأحيانًا يكون حجمها أصغر، وتتخلص وظيفة الخصيتين في إنتاج السائل المنوي والهرمونات الذكرية، وأهمها التيستوستيرون، ويحيط بالخصية غلاف يدعى الصفن، يسمح لها بالبقاء خارج الجسم، ودرجة حرارة الخصيتين حوالي ٣٢ درجة مئوية، أي أقل من درجة حرارة الجسم بحوالي ٤: ٥ درجات مئوية، وهذا الانخفاض يعزز عملية إنتاج الحيوانات المنوية.

القضيب:

وللقضيب مهمتان رئيسيتان وهما، إخراج البول، وإلقاء السائل المنوي في مهبل المرأة، وحجم القضيب منتصبًا يتراوح من ١٤: ١٦ سم، ومعظم الرجال يملكون قضيبًا مناسبًا للعملية الجنسية، وللقضيب جزء مرتفع يسمى (الحشفة)، ويعتبر رأس القضيب أكثر المناطق حساسية لدى الرجل.

غدة البروستاتا وكوبر:

وهما عضوان جنسيان يتواجدان داخل جسم الرجل، وزن البروستاتا يعادل تقريبًا وزن خصية واحدة، وتقع فوق رقبة المثانة.

أما غدتي كوبر فيصل حجم كل منهما إلى حجم حبة البازلاء، وتقعان عند قاعدة القضيب.

وتفرز غدد البروستاتا وكوبر سائلاً يمتزج بالحيوانات

المنوية فيكونا السائل المنوي.

القنوات الجنسية:

وهي البربخ والقناة الناقلة والأوعية المنوية والإحليل، في المنطقة الخلفية من كل خصية، البربخ هو عبارة عن أنبوبة ملتفة حول نفسها يبلغ طولها عشرون قدمًا إذا تم فردها، يتم في هذا البربخ اختزان الحيوانات المنوية، واكتمال نضجها قبل أن تدخل قناة أخرى (تعد امتداد للبربخ) تسمى الوعاء الناقل.

يقوم الوعاء الناقل بنقل الحيوانات المنوية باتجاه الأوعية المنوية خلف المثانة.

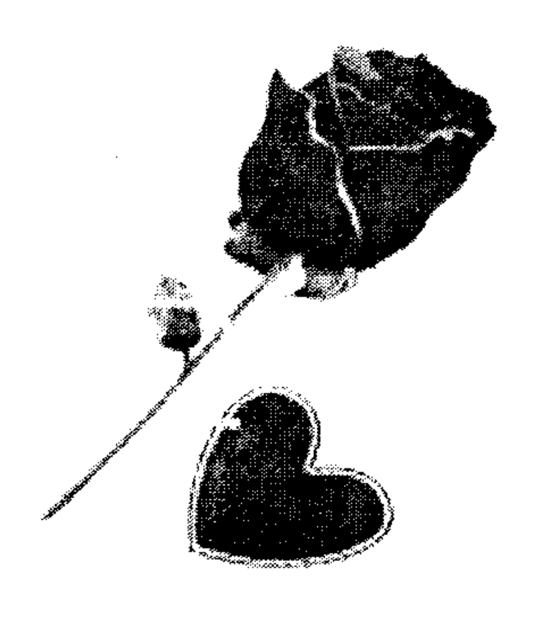
أثناء عملية القذف تقوم القناتان القاذفتان ـ وهما أنبوبتان رفيعتان تتلقيان الحيوانات المنوية من الوعائين الناقلين وتتلقيان السائل المنوي من الحويصلتين المنويتين ـ بتفريغ محتوياتـ ما في الإحليل أو مجرى البول، وهي قناة (أو أنبوبة) تمر طول ـن خلال منتصف القضيب.

و ثناء ذروة التهيج الجنسي يقذف الرجل مزيجًا من الحيوانات المنوية والسائل المنوي، وتنتج قوة القذف عن انقباضات القناتين القاذفتين مع البروستاتا، وتندفع القذفة خلال الإحليل حتى تخرج من طرف القضيب. والإحليل هو

أيضًا ممر خروج البول الآتي من الكليتين، غير أن العضلات التي تحرس عنق المثانة البولية تحجز البول مانعة إياه من دخول الإحليل أثناء عملية القذف. وهي عضلات لا إرادية.

السائل المنوي:

تحتوي القذفة الطبيعية الواحدة على ٢ مل: ٦ مل (سم٣) من السائل المنوي (والذي يسمى أيضًا المني أو النطفة) وهذه الكمية من السائل تساوي من ثلث ملعقة إلى ملعقة واحدة صغيرة (أي ملء ملعقة شاي). وكل ملليلتر من السائل المنوي يحتوي على ٢٠ مليون إلى ٢٠٠ مليون سائل منوي. وحوالي ٥٠٪ من الرجال الذين يتراوح عدد الحيوانات المنوية لديهم من ٢٠مليون: ٤٠ مليون لكل ملليلتر من النطفة لا يكونون قادرين على إحداث الحمل لنسائهم، أي أنهم غير قادرين على الإنجاب.




جرعات
من





الفصل الثاني

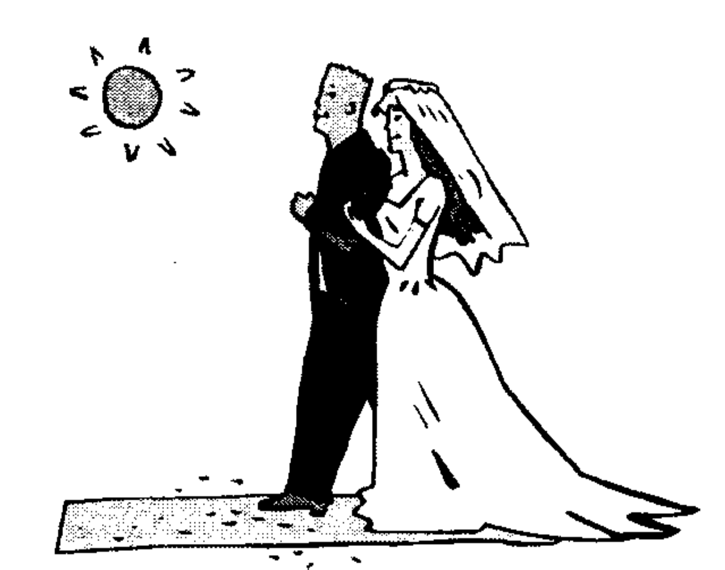
رحلة في
عالم
الجنس..






جرعات

ليلة الزفاف.. ليلة العمر..



بعد أن تعرفنا سويًّا على أجهزتنا الإنجابية، وأجهزة الطرف الآخر، نبدأ في الحديث عن ليلة العمر، التي يتمناها كل شاب وفتاة.

الليلة التي تحلم بها الفتيات في خدرهن.. وينتظرها الشباب بنفاذ صبر..

لقد اكتسبت هذه الليلة أهميتها من عوامل عدة فهي بداية تحقق آية من آيات الله في الأرض، وهي آية التزاوج والسكن بين الرجل والأنثى، ولذا ليس بمستغرب أن نرى مراسم الزواج في بلدان الأرض قاطبة مرتبطة بطقوس دينية، ومباركة من رجال الدين.

فالزواج في ديننا الإسلامي له أحكام فقهية، وشروط لا يصح بدونها.

وفي النصرانية يجزي في الكنسية، وفي اليهودية يقيمون



طقوسـهم علـى ديـن موسـى وإسـرائيل، «حسـب الشـريعة اليهودية – الهلاخا».

.. في هـذه الليلـة الرائعـة يلتقـي الحبيبـان بعـد طـول أمنيات، وتهدأ الأرواح بعد رحلة في دروب الحياة بمشاقها وتعبها.. ومآسيها.

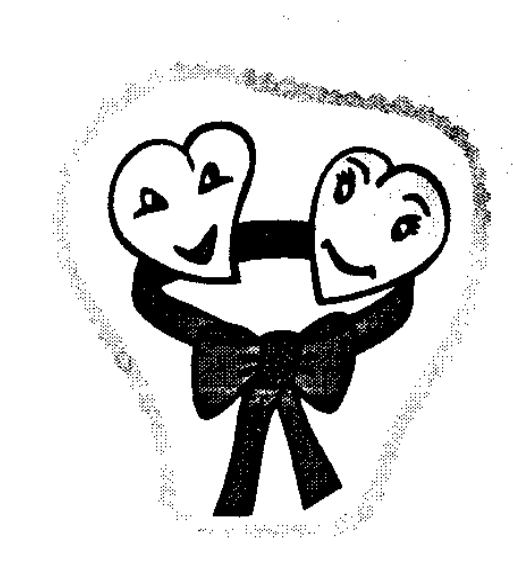
فكيف نتعامل مع تلك الليلة؟

ألهـا خصوصـيتها الـتي يجب أن نفقهها، أم ندع الأمر للظروف ولتدابير القدر؟

نعم إنها ليلة لها طقوسـها.. ويجب الإعداد لها وبدقة...!

تلـك بعـض النصائح، تعينك على تخطـي تلـك الليلـة بنجـاح تـام إن شـاء الله...





نصائح في ليلة الزفاف

هي واحدة من أجمل ليالي العمر، إن لم تكن أجملها على الإطلاق، فبعد عمر من العزوبية طال أم قصر، يجمعك سقف واحد، وباب مغلق مع من اخترت ليكون شريك دربك ورفيق كفاحك.

ولأنها الليلة الأولى، فيجب أن تتم على خير ما يرام، وتكون فاتحة خير لليالي هانئة بعدها.

ولقد كثر الكلام عن ليلة الدخلة وكثرت النصائح والتحذيرات كذلك، مما جعل هناك رد فعل عكسي، فبات الرجل يتهيأ لدخول عش الزوجية وهو متحفز كأنه يحمل على كاهله مهمة جبارة، يتوقف عليها كل شيء، مما يزيد الأمر تعقيدًا.

هذه الآذان المترقبة لمرأى الزوج بعد خروجه صباحًا ملمحًا ـ أو مصرحًا ـ بأن كل شيء على ما يرام!!!!.

وفي المقابل تدخل الزوجة عش الزوجية وكلها خوف وترقب لما سيحدث لها، فما سمعته من صديقاتها يحفزها

لملاقاة آلام عظيمة، والنصائح التي تليت على أذنيها تنبئها بأن ما هو قادم ليس بالشيء الهين أو اليسير.

ولكن دعونا نترك كل ما يقال، وما يثار هنا وهناك جانبًا ونقول ببساطة انتبه لهذه النقاط:

1 ليلة الدخلة تبدأ من لحظة عقد القرآن: كل مشاكل ليلة الزفاف يمكن التغلب عليها إذا كان هناك مساحة معقولة من المصارحة والحوار قبل تلك الليلة بفترة، هذه المصارحة التي تسمح بالتقارب والتآلف والحميمية، قراءة الكتب وسعة الثقافة الجنسية لدى كلا الزوجين ـ رغم أهميته ـ لا يكفي لتحطيم رهبة اللقاء الأول، التفاهم هو كلمة السر، والحوار في فترة العقد هو الأهم.

إن تحطيم حواجز ليلة الزفاف تبدأ من لحظة أن يلمس الزوج يد زوجته بعد عقد القرآن، وعندما تشعر الزوجة بأنفاس زوجها وحرارة الشوق الكامن فيها، وقبل هذا رفع الكلفة أثناء الحديث، بل وبالحديث عن تلك الليلة وما فيها..!

2 لتكن مع الله: فالطبيعي أن المرء منا **لا** بد أن يستشعر أنه دائمًا في معية الله، يزداد هذا الحس عمقًا عندما يمر الواحد منا بتجربة جديدة لا يدري أبعادها، ويخشى من الفشل فيها، ولقد علمنا رسول الله ﷺ مجموعة من الأدعية الجميلة المطمئنة لنا في اختبارات الحياة ومواقفها، ومنها ما هو خاص بليلة الزفاف، فعن رسول الله ﷺ أنه قال: (إذا تزوج أحدكم امرأة أو اشترى خادما فليقل: اللهم إني أسألك خيرها وخير ما جبلتها عليه وأعوذ بك من شرها ومن شر ما جبلتها عليه) [1]. بعدها يتوضأ هو وعروسه ويصليان الفرض إن لم يكونا صلياه لانشغالهما بالعرس، ثم بعد ذلك يصليان ركعتان شكر لله يؤم فيها الزوج زوجته لتكون أول لحظاتهما في الحياة لحظات طاعة وهداية.

3. ليلة المشاعر: نعم هذه ليلة المشاعر والأحاسيس، ليلة الحب والتلطف والدلال، الق كل ما قيل عن وجوب الانتهاء من فض غشاء البكارة خلف ظهرك، لا ضير أن تنتهي من هذا الأمر ثاني أو ثالث

---

(١) رواه أبو داود وحسنه الألباني



أيام الزواج، أعرف أناسًا كثر لم يفضوا الغشاء إلا بعد مرور ليال ثلاث، كانوا خلال هذه الليالي يغذون حياة شريكتهم بأجمل وأرق مشاعر الحب، ثق تمامًا أن الحب هو الأهم، وأنك أنت صاحب هذه الليلة وسيدها، أنت المتحكم فيها فلا تدع لبعض الأفكار أو العادات الغابرة تفرض سيطرتها عليك.

4 حطم خرافة المشعوذين: ما يقال عن الربط ومكائد المشعوذين والسحرة لا تجعله يأخذ من تفكيرك مأخذًا، لا أستطيع أن أنفي السحر، كما لا أستطيع أن أثبت الربط، كل ما أستطيع قوله ملء في وبثقة تامة، أن الشيطان ليس له ولي إلا على الضعفاء من العباد، ما الذي يخشاه امرؤ صلى الفجر في جماعة وقال أذكار الصباح والمساء، وبدأ ليلته الأولى بدعاء خير الأنام ﷺ، وصلى مع عروسه ركعتين شكر لله، إياك أن تدع هذه الأفكار تشغل حيزًا ولو صغيرًا من ذهنك، خاصة وأن كثير ممن عانوا من أمر المشعوذين، لم يكونوا سوى أناس وقعوا نفسيًّا تحت وطأة التحذيرات والتخوفات المستمرة، فأخذ الخوف من قلوبهم مأخذًا حتى أراهم الوهم حقيقة.

5 إنها خطيبتك: لا تغيير ألبتة بين تصرفاتك ليلة ما قبل الزفاف وليلة الزفاف، يجب أن تعامل زوجتك على أنها خطيبتك لا زوجتك، أسمعها الحلو من الكلام، واللطيف من المداعبة، واللذيذ من الطرف والحكايات، تحدث عن الأحلام والأماني، اقترب منها رويدًا رويدًا، حطم برومانسيتك خوفها وقلقها وحذرها، وافرض سيطرتك بمشاعرك وأحاسيسك.

6 أسراركما.. لكما في الليلة الأولى بالذات تكون الآذان شديدة الرهافة، والفضول في أوجه، والقلق المرضي يظهر على الوجوه، رغم ذلك ليس لأحد أن يعرف ما حدث بالداخل، يكفي قولك لأمك: الحمد لله لتفهم ما شاء لها أن تفهم، يجب أن تُفهم عروسك هذا من أول يوم، أن أسراركما ملك لكما، الجيد والسيئ ليس للنشر وغير مباح لأحد.

7 ابتعد عن الوهم: سواء كان هذا الوهم مخدر كالخمر أو الحشيش، أو مقوي ومنشط جنسي، فلا يجب أن تبدأ حياتك بممارسة خاطئة أو معصية قد يلاحقك شؤمها أمد غير قليل، كن طبيعيًّا، وفي كامل استعدادك النفسي والذهني.

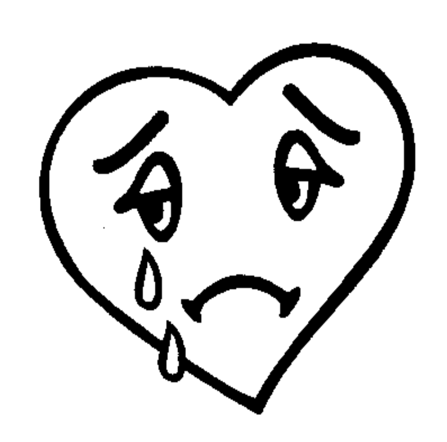


مشـــــكلة

توتـــــــر

الأداء

:(Performance Anxiety)



أحـــد أهـــم العقبـــات الـــتي تواجـــه الـــزوج ليلـــة الزفـــاف هـــي مشـــكلة (تـــوتر الأداء)، وأهـــم أعراضـــها ضـــعف في انتصـــاب العضـــو الـــذكري، ممـــا يصـــيب الزوج بحالة من الفزع، خاصة إن كان ممن يرهب شبح (الربط) ويخشـــى مـــن مكائـــد الســـحرة والدجالين.

بيـد أن لهـذه المشـكلة سـبب علمـي واضـح، والـذين يواجهون هذه المشكلة كثر، ليس في بلادنا العربية فحسب بل في مجتمعات أخرى تختلف عنا ثقافة وعقيدة.



يُرجع أساتذة علم النفس هذه المشكلة إلى عدة أسباب منها ما هو متعلق بالزوج، ومنها ما هو خاص بالزوجة.

بالنسبة للزوج يعد الإرهاق الذي يعانيه من جراء الجهد المبذول قبل يوم الزفاف، من تجهيزات وانشغال ذهني وبدني عامل هام، يضاف إلى ذلك جهل الزوج بما يجب عليه فعله مما يصيبه بحالة من فقدان الثقة والقلق والرهبة.

أما الزوجة فالخوف الذي يتملكها خشية الألم الذي تتوقعه، يدفعها إلى عدم التعاون مع عريسها، وقد تبتعد عنه، وتصرخ إذا حاول الاقتراب منها، وتتقلص عضلاتها وتصيبها حالة من (تشنج الفرج المهبلي الأولي) والذي يحدث نتيجة الحساسية الزائدة، والخوف والهلع المصاحب لها.

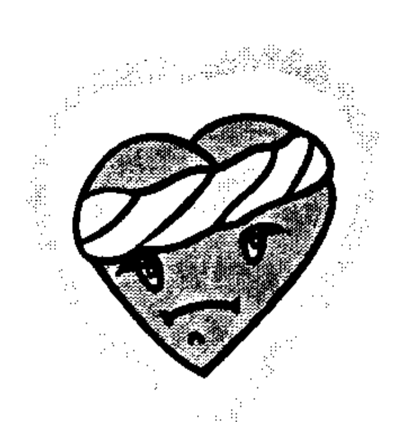
إذا أضفنا إلى ذلك شعور كلا الزوجين بأنهما في لجنة امتحان، وأن هناك آذان مصغية تنتظر نتيجة هذا الامتحان بفارغ الصبر، أدركنا كنه الأسباب التي تؤدي إلى هذه المشكلة.

وعلاج هذه المشكلة يتأتى بهدوء النفس، والتوعية، وسؤال أهل التخصص، فإذا كان السبب نفسي ـ وهو الغالب ـ كان علاجه بسيطًا، بعيدًا عن تدخل الأهل، وإعمال الوساوس.



إن الضعف أو (العُنة) التي تحدث في ليلة الزفاف وأيام الزواج الأولى أمر شبه عادي، ولا يجب أن يأخذ أكثر من قيمته الحقيقية، وبالتالي قلق مستمر ودائم.

(اترك الأمور حتى تهدأ، ولتترك الوظيفة الفسيولوجية تعمل دون تدخل.. إن الانتصاب أمر فسيولوجي غير إرادي مثله مثل دقات القلب والهضم وإفراز البول بواسطة الكلى، ومحاولة إخضاعه للإرادة يأتي بنتيجة عكسية، ولا يجب أن يحدث إلا إذا كان الجسم مجهزًا للعلاقة الجنسية، والرغبة هي التي تؤدي إلى حدوث الانتصاب، ولا انتصاب بدون رغبة.. وهي ليست معركة حربية فيها قاهر ومهزوم، بل هي علاقة سلسلة رقيقة مثل السيمفونية الموسيقية الجميلة تستلزم تناغم جميع الآلات وإلا صار الأمر نشازًا)[1].



لا يجرنك الوهم والخوف إلى صنع غول من المخاوف يلتهمك، لا تستمع إلى الصوت الذي يردد بأن رجولتك في خطر.

الموضوع هين ويسير.. هدئ النفس أولاً من التوتر.. وأفرغ ما فيها من خوف.

---

(١)العلم والجنس .. د. عبد الرحمن نور الدين .

وإذا لم تجد حلاً، فاستشر من تثق برجاحة عقله وعلمه.

أما إذا كان سببًا عضويًا فيمكن استشارة طبيب متخصص. راجع ضعف الانتصاب ص١٢٠.

أكدت الإحصائيات التي تمت على بعض الرجال في شهر العسل، أن أكثر من ٤٠٪ منهم أصيبوا بضعف ما، خاصة في اللقاء الأول.. وتراوح هذا الضعف ما بين عدم الانتصاب الكامل والارتخاء الكامل.. ولم يدخل في هذه الإحصائيات سرعة القذف، وإلا لبلغت النسبة أكثر من ٦٠٪ من الحالات[١].

غشاء البكارة (أكبر الأوهام):

كثيرة هي الأوهام التي تحيط بغشاء البكارة، وكثير هو الفهم الخاطئ لهذا الغشاء الضعيف.

وكما أوضحنا سابقًا فإن غشاء البكارة هو غشاء مخاطي رقيق يحرس فتحة المهبل، وهو يساعد على حماية المهبل ويقع تقريبًا على بعد ٢ـ ٣ سم من الخارج، وهذا الغشاء يكون مثقوبًا في نصفه كي يسمح لدم الحيض بالخروج من الرحم.

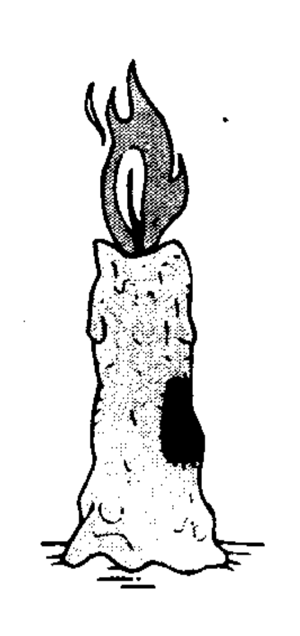
---

(١) المرجع السابق.

وعادة ما يفض هذا الغشاء أثناء الاتصال الجنسي الأول بين الزوجين.

عندئذ تنزل بضع نقاط من الدم بسبب تهتك الشعيرات الدموية التي تلصق الغشاء بفتحة المهبل أو إفرازات ملونة بلون الدم، حيث إن قطع الغشاء قد يحدث في مكان لا يوجد فيه الكثير من الأوعية الدموية، فحسب مكان القطع تكون كمية الدم، في بعض الأحيان لا يحدث نزيف؛ لأن الغشاء يكون من النوع المطاطي الذي يتمدد مع كل جماع ويعود إلى شكله الأولي بعد انتهاء الجماع، وفي حالة وجود هذا النوع من الغشاء لا يفض إلا بولادة الطفل الأول!

نعم قد يكون الغشاء في بعض الأحيان سميكًا أو لحميًا، أو مطاطًا، في هذه الحالة قد يتم الإيلاج ببعض الضغط بدون نزول دم، مما قد يسبب مشكلة للعريس الذي قد يظن بأن عروسه ليست عذراء، لذا يجب مراجعة طبيبة النساء في هذه الحالة، والتي قد تقوم بعمل جراحة بسيطة لفض الغشاء السميك.



أعود وأكرر لكل فتاة تخشى من الألم في هذه الليلة، ثقي تمامًا أن الأمر أبسط مما تتوقعين، ولن تكون هناك بركة من الدماء، فقط تمزق بسيط يتبعه نزول لبعض قطرات من الدم.

ويمكننا التأكيد على أن الصعوبات التي تظهر لبعض الأزواج عند فض الغشاء تنشأ إما من الجهل بالتركيب العضوي للمرأة، ومكان المهبل، ومكان غشاء البكارة.

وإما من التوتر الذي يتملكه في تلك الليلة، والذي يجعله غارقًا في بحر عرقه حتى أذنيه.

والمعرفة الصحيحة هي حل لهذه المشكلات..

لقد كانت ثقافتنا الإسلامية بالغة الدقة عندما أطلقت على هذه العملية لفظة (فض الغشاء)، ولم تقل (هتك أو تمزيق أو قطع)، ذلك لأن المسألة في حقيقة الأمر ليست أكثر من عملية بسيطة أكثر منها عملية جراحية معقدة.

والشعيرات التي تتمزق هي شعيرات دقيقة، لا تخلف بركة دماء، ولا تؤلم ذلك الألم القاسي الرهيب.

ومعظم ما يتردد عن مذبحة ليلة الدخلة أوهام، أنتجها الجهل.. ومبالغات النساء.

أفضل الطرق لفض الغشاء:

أفضل الطرق وأسهلها على الإطلاق لفض غشاء البكارة، هي الطريقة الطبيعية الفطرية بأن تستلقي الفتاة على ظهرها ويقوم الزوج بعملية الإدخال رويدًا رويدًا، وليحاذر من إلقاء جسمه على عروسه المرتبكة، بل يستند على كوعيه



وعندها يسهل التحكم في عملية الإدخال، هناك من نصح بوضع وسادة تحت أسفل ظهرها، لكن هذه الطريقة تكون غير طبيعية وغير مريحة، وتعطي رهبة للقاء وقد يدفع العروس إلى استعادة الذكريات المؤلمة التي سمعتها من صديقاتها، لذا فالوضع الطبيعي العادي هو الأفضل والأولى.

وأنبه وأكرر أنه لا يجب البدء في عملية الاتصال إلا بعد تهيئة العروس تمامًا، حتى تكون مهيأة نفسيًا من جهة، ومن جهة أخرى فالمداعبة تعمل على تهيئة غددها التناسلية في إفراز السائل اللزج نوعًا (المذي) الذي يسهل بشكل ملحوظ في إتمام العلاقة، كما يمكن للعروس استخدام مادة مرطبة GEL تساعد في عملية الإيلاج.

بعد فض الغشاء تستأنف الحياة الجنسية بعد مرور حوالي ٢٤ ساعة وليس خمسة أيام كما يظن البعض، إلا إذا كان قد حدث جرح ما في المنطقة المهبلية وذلك يحدث نادرًا جدًا، أما في الأحوال العادية فتستأنف الحياة الجنسية العادية في اليوم التالي مباشرةً.

هناك نصيحة شائعة بأن تجلس العروس في حمام ماء دافئ، وهذه النصيحة جانبها الصواب حيث إن الدفء يساعد على نمو البكتريا ويسبب تمدد في الأوعية الدموية، فتكون فرص الإصابة بالميكروبات أكثر في حالة استعمال الماء

الدافئ، وهنا ينصح البعض كذلك بإضافة أحد المطهرات مثل السافلون أو الديتول إلى هذا الماء الدافئ ولكن هذا أيضًا خطأ، حيث إن كل هذه مركبات كيميائية نحن في غنى عنها، ويكفي جدًا استعمال مياه الصنبور الباردة الجارية حتى تنقبض الأوعية الدموية وتقل فرص الإصابة بالميكروبات.

كما أنه من الأهمية بمكان أن تتصف العروس في هذا اليوم بالإيجابية.

لا أطالبها بالتخلي عن خجلها الطبيعي، فهذا محال، لكني أطالبها ألا تلعب دورًا سلبيًّا في عملية الإدخال الأولى خاصة، فإيجابية العروس وعدم ارتباكها يساعدان الزوج كثير في تخطي تلك المرحلة، أما التشنج والرهبة فقد يؤديان إلى ردة فعل انقباضية على فتحة المهبل تساعد على صعوبة الأمر.

يجب ألا تتراجع العروس عندما يهم زوجها بعملية فض الغشاء أو الإدخال، ثباتها وهدؤها يساعدان الزوج كثيرًا في إنهاء تلك المرحلة بسلام.

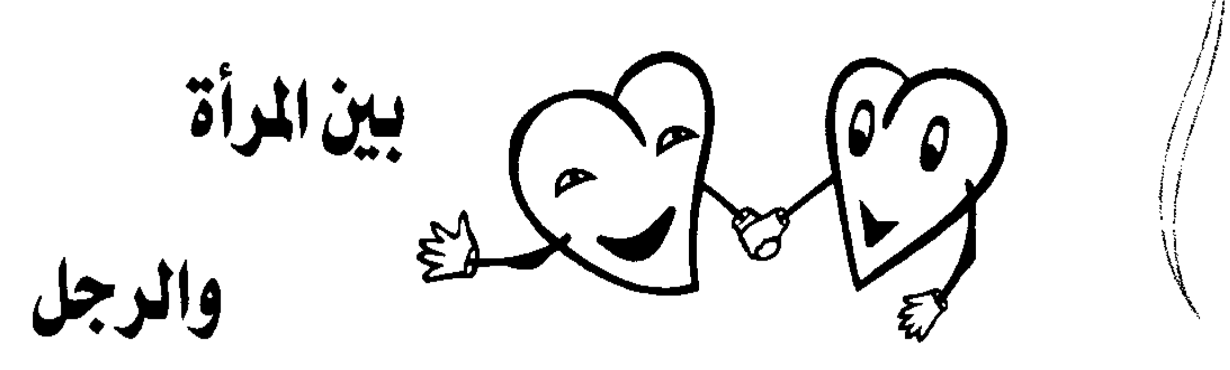
إن أكثر المشكلات التي نخشاها هي من نتاج خيالات عقولنا، وقصص وخرافات سمعناها في توجس ورهبة.

وأكرر ثانية إنها ليلة العمر، وشعارها: (لا صوت يعلو فوق صوت الحب).





الجنس بين المرأة والرجل



الرجل يفرق بين الحب والجنس، فالحب بالنسبة له حالة روحية، أما الجنس فمطلب جسدي بحت.

لا يعني هذا أن الجنس مفصول عن الحب في كل الأحوال. كلا فحينها يحب الرجل أن يمارس الجنس جامعًا بين هوى الروح وغريزة الجسد مما يعطي للعملية الجنسية بعدًا فريدًا ورائعًا.

لكننا نريد التوضيح بأن الرجل قد يمارس الجنس فقط من أجل إفراغ شهوة أو إشباع حاجة غريزية لديه، بعكس المرأة التي لا تستطيع التفريق بين كلا المعنيين، ولذلك صعب أن تمارس المرأة الجنس مع شخص لا تحبه، وإن حدث هذا فستكون تلك اللحظات من أقسى اللحظات عليها.

مفهوم التعدد والزواج بأكثر من امرأة لا تستسيغه المرأة تمامًا، حتى وإن احترمته وسلمت به كمطلب شرعي قد أحله الشرع، لكنها لا تستطيع إدراك أو فهم كيف يمكن للرجل أن

من الأهمية بمكان كذلك أن يدرك الزوج أن القليل الدائم خير من الكثير المتقطع بمعنى أن قبلة كل يوم أفضل من عناق لمدة نصف ساعة كل أسبوع، وأن مداعبة كل يوم خير من رحلة كل عشرة أيام.



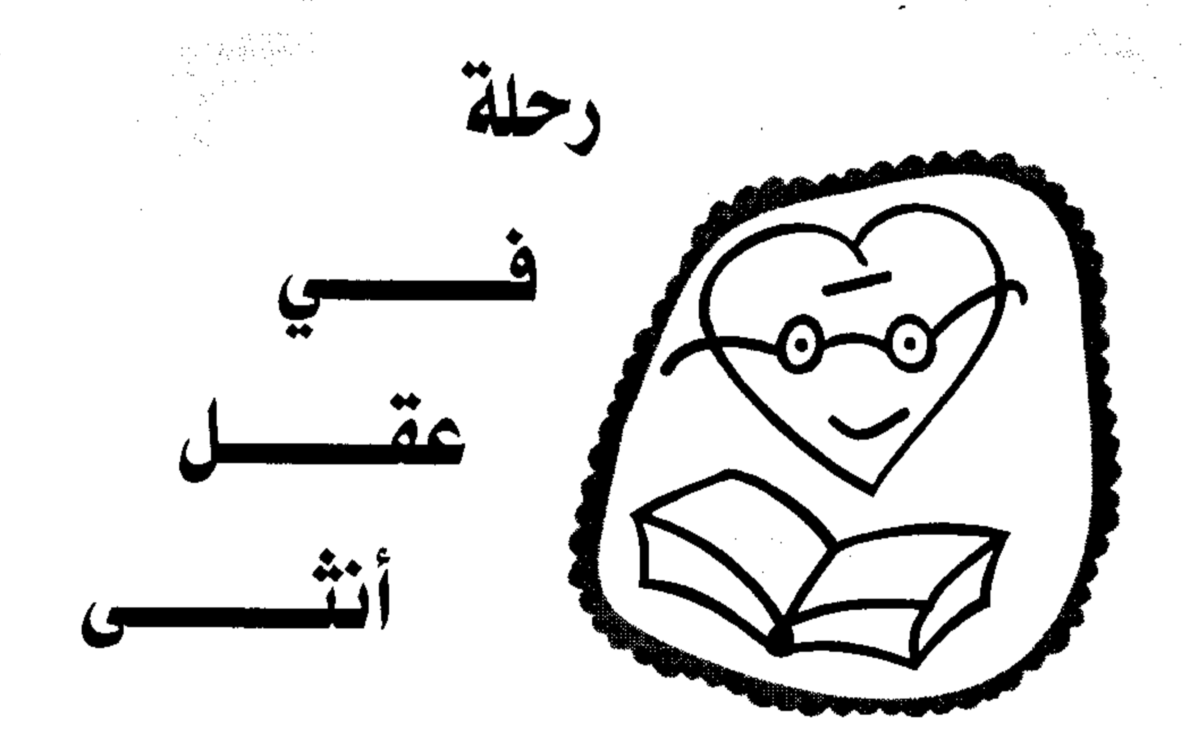
إن المرأة

بحاجة إلى اهتمام وتواصل دائم،

ويسعدها كثيراً سلوك الزوج الروما

المفاجئ.

* * *



رحلة في عقل أنثى

بالرغم من تشديدنا على أن المرأة يجب أن تعي أن هناك فروقًا فردية بينها وبين أقرانها، إلا أنا نقول أيضًا، أن هناك عدة قواعد رئيسية ترتكز عليها طبيعة المرأة، وتتحرك وفقها.

فرحلة الوصول إلى الذروة لأي أنثى تبدأ بخطوات محددة وأولها (فترة الإثارة) والتي تحدث فيها زيادة في إفرازات الغدد المحيطة بالمهبل Bartholin gland، هذه الإفرازات والتي تكون عبارة عن سائل لزج يسهل من عملية الإيلاج، ويمنع حدوث آلام من جراء الاحتكاك.

تستمر المداعبات، إلى أن ينتقل الحبيبان إلى (مرحلة الإيلاج)، وعند هذه المحطة تحدث كثير من المفارقات..!! فبينما الرجل عائدًا من رحلة النشوة، ململمًا شتات نفسه، مستلقيًا على ظهره، إذ بزوجته تجتر آلامها، وتطفئ في حياء

وهج شهوتها، ولما لا وقد سبقها الزوج في الإنـزال، وتركهـا خلف ظهره غير عابئ بحقها عليه.

- لا أريد أن أظلم الرجل وأقول إنـه قـد ضـن عليهـا وحرمها وهو قادر على العطاء، التجارب والأبحاث تثبـت أن المرأة تأخذ في الغالب ثلاث أو أربـع أضـعاف الوقـت الـذي يأخذه الرجل في الوصول إلى الذروة، وعـدد اللـواتي يصـلن إلى الذروة تتراوح نسبتهن مـن ٢٠٪: ٣٠٪ فقـط مـن النسـاء بشكل منتظم، بالإضـافة إلى ١٠٪ مـن النسـاء لا يصـلن إلى الذروة إطلاقًا.

إذن فنحن في مواجهة أزمـة، تـؤرق أكثـر مـن ٨٠٪ مـن النساء.

فكيف نتعامل مع تلك الأزمة؟

الحـل الأول هـو تفهـم الرجـل لمـا يحـدث. وإعطـاء زوجتـه فرصـة أكـبر للحصـول علـى لـذتها، عـبر فهـم أعمـق لخريطـة المرأة الجنسـية ومعرفـة المنـاطق الـتي يمكـن إثارتهـا قبـل عمليـة الإيـلاج، كـذلك معرفـة بعـض التمـارين الـتي تسـاعد علـى إطالـة الجمـاع، وسـنتحدث في هـذا الأمر بالتفصيل في الصفحات القادمـة، وللـزوجـة نصيحتان هامتان للتغلب على هذه المشكلة:

أولاً: تعلمي تمرينات كيجل، بواسطة هذا التمرين يمكن للمرأة الوصول إلى الذروة عن طريق رفع الاستجابة الحسية في الجسم، تمرينات كيجل تقوي عضلات قاع الحوض Pelvic Floor Muscles. أما عن طريقة ممارسة هذا التمرين واكتشاف تلك العضلات فإليك الطريقة: [١].

١- أوقفي تدفق البول إراديًا في منتصف عملية التبول، باعدي بين ساقيك دون تلامس الأفخاذ، سوف تشعرين بأنك تجذبين الحوض إلى أعلى وبأن هناك ثمة جذب حول الشرج.

٢- اجعلي هذه العضلات تنقبض وتنبسط في تتابع سريع، عشر مرات.

٣- استريحي لمدة ١٠ ثوان.

٤- اجعلي العضلات تنقبض، وتوقفي في وضع الانقباض لمدة ١٠ ثوان أو لأقصى مدة ممكنة.

٥- استريحي لمدة ١٠ ثوان.

٦- كرري التمرين، بشكل متزايد تدريجيًا حتى تصلي إلى حوالي ١٥٠ انقباضة يوميًا.

ثانيًا: تحرري من التزامك بالبلوغ للنشوة، اكتفي في

---

(١) شباب المرأة الدائم .. تأليف مركز روديل لصحة المرأة.



بعض الأوقات بالأحضان والقبلات، أخبري زوجك بهذا، حاولي الاستمتاع بإسعاد زوجك، وبما ينهمر عليك من قبلات، ويتناثر عليك من أنفاس حارة، استرخي تمامًا، وداعبي زوجك في هدوء وسعادة.

الطريق إلى اللذة:

إن الوصول للنشوة (الأورجازم) بالنسبة للمرأة أمر معقد ومركب، حيث إن المعاشرة والإيلاج ليسا هما الطريق الوحيد والمباشر لذلك مثلما يتصور الرجل، بل هما حلقة في سلسة يجب إدراكها جيدًا.!

استعداد المرأة النفسي، وشعورها بالحب والأمان والحنان، وتواصلها الوجداني وشعورها بالحميمية هما أول خطوات المتعة بالنسبة للمرأة.

تليها الإحساسات الموزعة في الجسم كله، ثم الإحساسات في الأعضاء الخارجية للمرأة، ثم الإحساس بالالتصاق الجسدي، ثم بعدها تأتي عملية الإيلاج داخل المهبل.

والإيلاج ـ عكس ما يتصور الرجل ـ لا يزيد على ٩٪ فقط من الإحساس الجنسي في المرأة! [(١)].

---

(١) د .عبد الرحمن نور الدين ، العلم والجنس .



ولا بد من أجل متعة كاملة أن تسبقه مرحلة نفسية تليها مساحة من المداعبة والملاطفة.

طريقي النشوة:

أكدت الأبحاث العلمية أن المرأة تصل إلى ذروة الإشباع الجنسي من خلال طريقتين، وهما (إثارة البظر) أو (الإيلاج الكامل داخل الفرج)، أو بكلتيهما معًا.

ففي أوائل السبعينات أكدت دراسة مفصلة ومذهلة بأن ١٢٪ من السيدات لم يعرفن في حياتهن أي نوع من الأورجازم ـ الشبق ـ، وذكرت نفس الدراسة أن ١٦٪ من الممكن أن يصلن إلى الأورجازم خلال اللقاء الجنسي بمساعدة إثارة البظر، و١٩٪ وصلوا إلى أورجازم أحيانًا وبندرة من خلال اللقاء الجنسي فقط، و٢٦٪ فقط يصلن إلى الأورجازم بانتظام، و٣٠٪ وصفن ما يصلن إليه بأنه شعور «جميل» وفقط!.

وكانت قمة الجدل في هذه الدراسة حول الفرق بين «الشبق البظري» و«الشبق المهبلي»، ومن ضمن ما قيل: إن الشبق البظري أشد قوة من الشبق الذي يأتي من خلال اختراق المهبل، ولكن اتضح أيضًا أنه خلال الشبق البظري تشعر المرأة برغبة قوية في الإدخال والاختراق، وما زال

الجدل محتدمًا بين نوعي الشبق[1].

الطريق الأول (إثارة البظر):

أكدت معظم الدراسات أن النسبة الأكبر من الزوجات يصلن إلى الذروة من خلال إثارة البظر، بغض النظر عن أداة الإثارة (اليد، الفم، القضيب).

أي أن البظر لدى كثير من النساء هو العضو الأهم والأخطر في العملية الجنسية، والذي لا يعرف أهميته الكبيرة الكثير من الرجال!!.

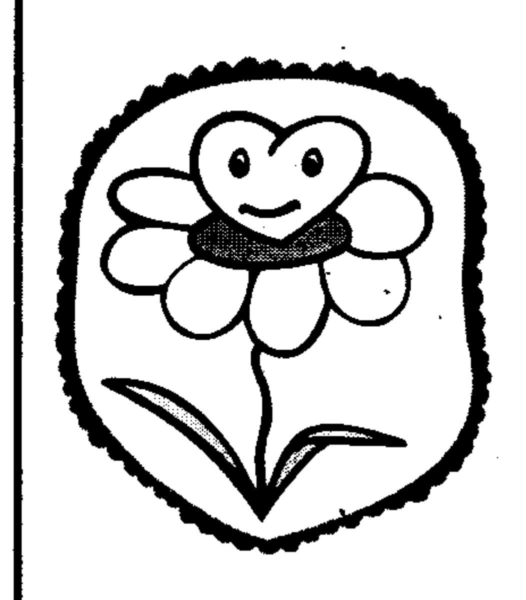
والبظر جزء غريب من نوعه في جهاز المرأة التناسلي، فلا وظيفة له سوى الإحساس الجنسي البحت، وقد لقي هذا العضو اهتمامًا بالغًا في السنوات الأخيرة، حتى ذهب البعض إلى اعتباره العضو الأهم في الدورة الجنسية بأكملها.

وتتأتي أهمية البظر من احتوائه على كم هائل من الألياف العصبية مما يجعله المكان الأكثر حساسية في جسم المرأة كله، والذي يمكن المراهنة عليه في إنجاح العملية الجنسية، والبظر يشبه في شكله حبة الفستق الصغيرة ويوجد أعلى فتحة المهبل حيث يلتقي الشفرتان الصغيرتان في عضو التأنيث.

---

(١) د. خالد منتصر جي سبوت طريق لفهم الجنس عند المرأة/ مقال في موقع إيلاف الالكتروني.

واستثارة المرأة عن طريق البظر يفتح آفاق من التميز والإبداع، حيث إن الزوج يمكنه استثارة هذا العضو بيده أو بواسطة العضو الذكري قبل عملية الإيلاج، بل يمكنه أن يصل بزوجته إلى مرحلة الشبق من خلال تلك المداعبات فقط، حينها يكون قد أعطى لزوجته كل ما تريد، وبدأ في عملية الإيلاج والممارسة بنفس أهدأ، ويستطيع إمتاع نفسه وشريكته في نفس الوقت.



بإمكان المرأة أن تصل إلى النشوة أكثر من مرة، النشوة التي تلي النشوة الأولى تكون أكثر إمتاعًا وإرضاءً للمرأة من سابقتها، نظرًا لأنها تحدث تلقائيًّا وبجهد أقل.

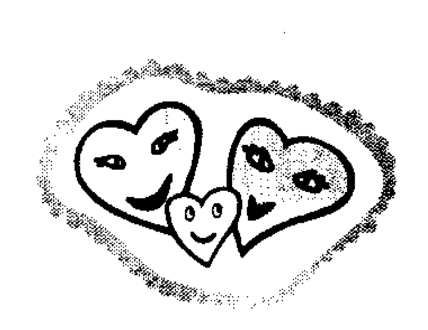
الطريق الثاني (الإيلاج):

أي استثارة الجزء الداخلي الموجود بقناة المهبل، أو بالتحديد في الجدار الأمامي لقناة المهبل، والذي يقع خلف مجرى البول، والتي يتم استثارتها من خلال الإيلاج، واحتكاك عضو الرجل بعضو المرأة.

.. ماسترز وجونسون رفضا تمامًا القول الذي يفرق بين الرعشة التي تتأتي عن الطريق البظر، وتلك التي تحدث عن طريق المهبل، أو ما يسمى (الشبق البظري، والشبق المهبلي)، وقالا بأنهما رعشة واحدة تحدث في المنطقة التي تضم الفرج والثلث الأسفل من المهبل والتي تتميز بغزارة الأطراف العصبية.

المهم أن المرأة تفرق جيدًا بين النشوة التي تأتي من البظر وتلك التي تأتي من المهبل، وهنا يجب عليها إخبار زوجها عن أي الطريقين يجب عليه سلوكه كي يصل بها إلى النشوة الكاملة.

معلومة هامة: قد لا تستطيع المرأة الوصول إلى قمة النشوة، لكنها تكون سعيدة رغم ذلك باللقاء الجنسي.. فالحقيقة أن الوصول إلى النشوة الكاملة ليس شرطًا أساسيًّا لكل النساء، وهناك نسبة كبير من النساء لا يصلن إلى النشوة الجنسية في كل لقاء وبالرغم من ذلك لا يشكين من البرود الجنسي.

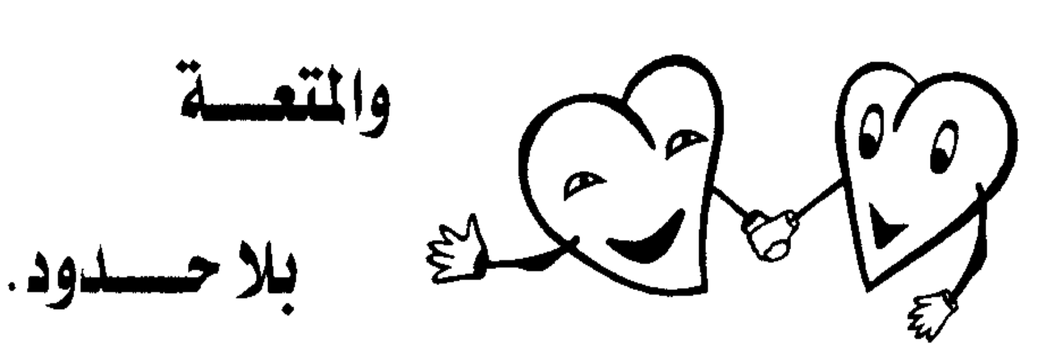


ليست النشوة عاملاً ضروريًّا لحدوث الحمل، بل يمكن حدوث الحمل وبسهولة بدونها.

منطقـــة

جي سبوت

والمتعـــة



بلا حـــدود.

بعد أن ظل الطريق إلى النشوة مرتبط بطريقين رئيسيين (المهبل والبظر)، عادت الأبحاث تبشر مرة أخرى بوجود طريق آخر يؤدي إلى نشوة مهبلية عميقة وهي نقطة الجي سبوت.

والجي سبوت عبارة عن كتلة صغيرة من الألياف والأنسجة داخل المهبل بمسافة ٥ سم تقريبًا (ثلث المسافة من فتحة المهبل إلى فتحة عنق الرحم على الجدار الأمامي للمهبل)، وهي نقطة مثيرة وقابلة للانتصاب. ويمكن للزوج أن يكتشفها باستخدام إصبعيه السبابة والوسطى بعد دهانهما بالكريم وإدخالهما برفق في فتحة مهبل الزوجة. بحيث يكون كفه لأعلى. (ويمكن استخدام عضو التذكير بدلاً من الإصبعين). ويقوم الزوج بالضغط قليلاً بالإصبعين (أو برأس عضوه الذكري) على الجدار الأمامي للمهبل عند ثلثه السفلي إلى أن يعثر الزوج على جزء حساس أخشن قليلاً من المنطقة الجلدية المحيطة به.



إثارة هذه النقطة سواء بالأصبع أو القضيب من شأنه أن يحدث رعشات جنسية قوية، نظرًا لاحتواء هذه المنطقة على جسيمات شديدة الحساسية.

تاريخ مختصر لـ«جي سبوت»[1]

لاحظ أرسطوطاليس أن هناك سائل يقذف أثناء الأورجازم عند المرأة، وظل هذا سرًّا مستعصيًّا على الدليل حتى القرن السابع عشر عندما تم فك بداية الشفرة على يد عالم التشريح الألماني Regnier de graff الذي وصف ما يمكن أن نطلق عليه تجاوزًا بروستاتا المرأة أو الـ CORPUS glanduolosum، وهي العضو الذي يقذف سائل المتعة والنشوة. بعد عالم التشريح الألماني استهوت تلك المنطقة اهتمام علماء كثيرين فبدأوا أبحاثهم عليها، وكان من بينهم Alexander skene & George Caldwell & John Huffman وآخرين درسوا هذه الغدة وما تقذفه من سائل.

بعد نهاية الحرب العالمية الثانية اشترك طبيبا نساء وولادة، الأول ألماني Ernst Grafenburg، والثاني أمريكي Robert Dic inson، وكتبا في بحثهما: إن «هناك منطقة ما جنسية على الجدار الأمامي للمهبل على امتداد مجرى البول عند المرأة وتنتفخ بالإثارة الجنسية إلى أن تصل

(١) المرجع السابق



قمة انتفاخها مع نهاية الأورجازم».

في السبعينات وأثناء البحث عن علاج لسلس البول عند المرأة USI صادف العالمان Perry&Whipple اكتشافًا عظيمًا قادهما إلى جي سبوت، فهذا المرض مرتبط بضعف عضلات الحوض الذي يجعل البول يفلت دون مقدرة المرأة على التحكم، ولكن بعض المريضات كن بعضلات حوض قوية ولكن بالرغم من ذلك كان البول أو ما كانا يظنانه بولاً وهو في الواقع سائل اللذة يفلت منهن، وكان هذا هو بداية الاكتشاف المذهل.

أطلق العالمان على القارة الجديدة التي وصلا إليها Grafenburg Spot عرفانًا بالجميل للمكتشف الألماني، وفي عام ١٩٨٠ قدم العالمان بحثهما أمام المؤتمر الأمريكي لعلماء الجنس، وفي ١٩٨٢ قدما كتابهما الشهير الذي مازال يطبع حتى الآن تحت اسم « The G spot and other discoveries about human sexuality »

ومنذ لحظة نشر الكتاب والأبحاث لا تتوقف عن الخوض في بحار الجي سبوت ومحاولة فك أسرارها التي ما زال منها الكثير الذي يحتاج لكشف غموضه.

رحلة بوصلتها الجي سبوت

العربات السبع لقطار المتعة:

 العربة الأولى (رسول الحب):

كثر الحديث عن أهمية أن تكون هناك مرحلة مناورات من الزوج قبل أن يغزو جسد زوجته، تلك المناورات التي لا يستطيع أن يمتلك بدونها مقاليد تلك الرحلة، فالزوجة ـ أي زوجة ـ تضجر من الزوج الذي لا تحوي جعبته سوى سهم الإيلاج، ولا يناور بقبلة وحضن ومداعبة ومشاكسة، علماء الجنس يطلقون على تلك المرحلة اسم PRIMING أو (التجهيز النفسي)، والتي أطلق عليها رسولنا ﷺ (مرحلة الرسل)، فعنه ﷺ أنه قال: «**لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة وليكن بينهما رسول**» قيل: وما الرسول؟ قال: «**القبلة والكلام**».

نحن لا نبالغ حينما نقول أن من كانت بدايته صحيحة فقد اجتاز أكثر من ثلثي الطريق بنجاح.

العربة الثانية: (مشاعرك قبل جسدك)

الجي سبوت ليس زرًّا جاهز للضغط عليه وقتما أحببت، لأن المرأة ببساطة جسد تحركه المشاعر والأحاسيس، ومن يجهل تلك الشفرة فقد سلك الطريق الخطأ وعليه أن يعود

أدراجه سريعًا، أو يركن إلى حائط البرود الذي يجتمع تحته الملايين من البشر.

لذا عليك أن تعطي من فيض مشاعرك الكثير، وتنفق من خزينة أحاسيسك ببذخ، وبقدر ما تعطي بقدر ما تأخذ.

العرية الثالثة: (اصبر تنل):

نعم اصبر ولا تتسرع في الوصول إلى مبتغاك، يجب أن تتعلم كيف تكبح عنان رغبتك التي تجذبك لأسفل!!.

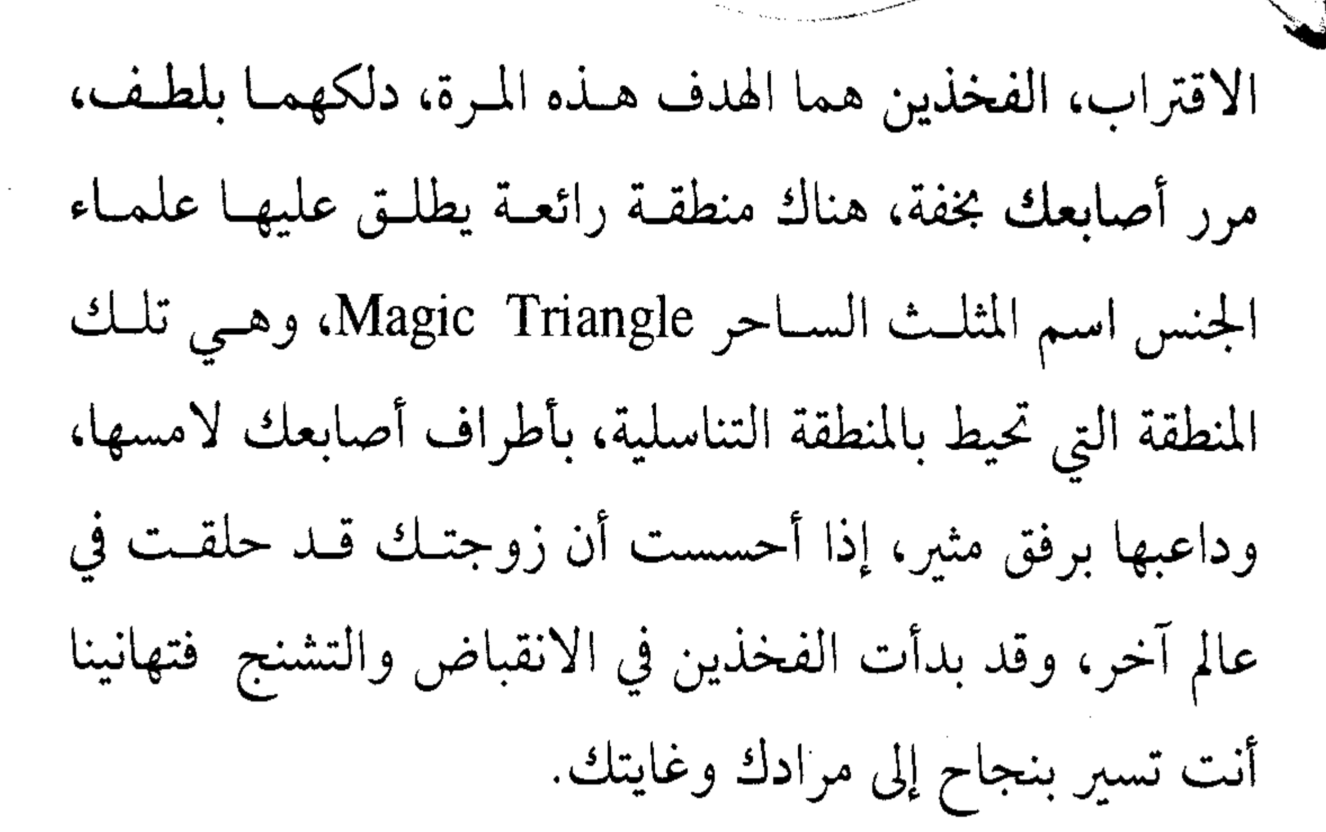
حنانيك.. الوجه تسكنه أماكن كثيرة مثيرة، الأذن تثيرها الكلمات واللمس الخفيف، الأنف والفم والخدين يفرحان بالمداعبة ويسعدان بالقبلات التي تهطل كالمطر فتروي عطشهما، منطقة الرقبة والصدر في شوق إلى ملاقاة شفتيك ومعانقة قبلاتك.

العرية الرابعة: (شد الرحال إلى المثلث السحري Magic Triangle:

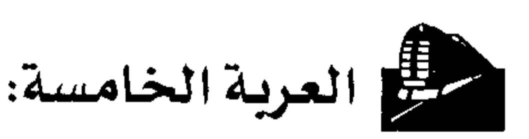
أنت لا زلت تداعب الجزء الأعلى من الجسم، لم تتسرع في الوصول إلى أسفل، هل شعرت أنك قد أعطيت للجزء العلوي حقه من المداعبة؟

لقد آن الأوان كي تجمع أمتعتك وتهبط لأسفل، لكن انتبه لا زالت المناطق التناسلية ممنوعة من اللمس أو





الاقتراب، الفخذين هما الهدف هـذه المـرة، دلكهمـا بلطـف، مرر أصابعك بخفة، هناك منطقـة رائعـة يطلـق عليهـا علمـاء الجنس اسم المثلـث السـاحر Magic Triangle، وهـي تلـك المنطقة التي تحيط بالمنطقة التناسلية، بأطراف أصابعك لامسها، وداعبها برفق مثير، إذا أحسست أن زوجتـك قـد حلقـت في عالم آخر، وقد بدأت الفخذين في الانقباض والتشنج فتهانينا أنت تسير بنجاح إلى مرادك وغايتك.



العرية الخامسة:
(التحليق فوق منطقة العمليات)

عليك أن تقترب برفق من الأعضاء التناسلية، قد تسبقك يد زوجتك إليها، كل هـذا يؤكـد نجـاح خطتـك وإحكامهـا، حاول أن تمر برفق فوق هذه المنطقة، لامسها ببطن أصـابعك، مر عليها برفق وسرعة وبشكل دائري خفيف.

ملحوظة: وصولك إلى مرحلة لا يعـني إلغـاء مـا قبلـها، الكلام الحلو والقبلات الحارة يجب ألا توقفهما أبدًا.

العرية السادسة: (صوب على الهدف)

أنت الآن في طريقك لملامسة منطقة الجي سبوت، والـتي يمكنك ملامستها بأصابعك من خلال تحسس الجدار الأمـامي للمهبل، يؤكد علماء الجنس الخطأ الذي يردده البعض من أن



الأصبع كلما غاص إلى أسفل كانت متعة المرأة أكبر، والصواب أن الأعصاب الحساسة والمنطقة المثيرة هي التي تقع في أول ٥ سنتيمترات من المهبل، أدخل إصبعك وتحسس الجدار الأمامي للمهبل على بعد ٨:٥ سنتيمتر، قد تشعر بجزء يشبه حبة الفول وقد لا تشعر حالها كحال حلمة الثدي، فالنساء يختلفن في بروزها وحجمها.

و عندها قم بتدليك هذه المنطقة بشكل دائري.

هذه المرحلة أيضًا بحاجة إلى كثير من الوعي.. وبعض الصبر!

point G
clitoris
vessie
utérus
anus





الوعي بأن النساء تختلف، وردود أفعالهن قد تتشابه لكنها ليست بالضرورة متطابقة، إذا لم تشعر زوجتك بارتياح بعد كل هذا الجهد فلا تلملم متاعك وترحل، داعب هذه المنطقة برفق وبإيقاع يعلو تدريجيًّا، لقد قلت داعبها بحركات دائرية، إذا رأيت أن زوجتك تستجيب أكثر للحركة الأفقية فليكن، الأصبع مناسب لبعض النساء، وبعضهن يستثرن بطريقة أفضل بواسطة الأصبعين.

اترك مساحة كبيرة لردود أفعال زوجتك وضع على أساسها الجزء المتبقي من خطتك.

العرية السابعة: (النشوة وإسدال الستار)

هذه هي مرحلة النشوة.. مرحلة المتعة الكاملة والتي لا يصلها إلا القليل من النساء للأسف، العلماء يفسرون ما يحدث في هذه المرحلة بأنه عبارة عن انقباضات متتابعة في الحوض وجدار المهبل والرحم، ويصاحبها ارتفاع في سرعة التنفس وضربات القلب، وكذلك يصاحبها أو يسبقها ما يعرف بإنزال المرأة، وهو دفقات من سائل رقيق يخرج من غدة سكينز والغدد المحيطة بقناة مجرى البول، ويتدفق هذا السائل عبر قناة مجرى البول، وهذا السائل ليس له وظيفة في ترطيب جدار المهبل. وتختلف كمية هذا السائل من امرأة إلى أخرى، كما تختلف في كل مرة من مرات الجماع.



وعنـــدما تصـــل المـــرأة إلى محطتهـا الأخـيرة تحتـاج لقبلـة أخـــيرة، تـــأنف المـــرأة العاشـــقة لزوجهـــا مـــن أن تخـــتم رحلتهـــا بعيداً عـن شـريك متعتهـا، فهـي تحتــــاج إلى لمســـة رومانســـية وكأنهـــا تؤكــــد لنفســـها ولـزوجها، أنهـا لا تعـرف فرقاً بـين الحب والجنس فكلاهما كل من جزء.



فوائد الأورجازم للمرأة.. [1]

1 إزالة جميع الضغوطات والتوترات المتراكمة لديها وشعورها بارتياح كبير بعد وصولها إلى هذه النقطة في العملية الجنسية « نقطة اللذة النهائية».

2 المحافظة على العضو التناسلي.. حيث إن بلوغ النشوة يؤدي إلى تدفق الدم في العضو.. الأمر الذي يعطيه حيوية كبيرة.

3 تقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية.. حيث أثبتت الإحصاءات أن النساء المشبعات جنسيًّا أقل عرضة للإصابة بالنوبة القلبية من غيرهن اللواتي يشعرن بالحرمان.

4 إحراق السعرات الحرارية.. الممارسة العادية تحرق ١٥٠ سعرًا حراريًّا والممارسة الجنسية الملتهبة تحرق أكثر من ٣٠٠ سعر.

5 تخفيف درجة النهم في الأكل وكذلك الرغبة في التدخين لدى النساء المدخنات.

---

(١) مجلة الفرحة الكويتية العدد (١١١) .



6 تخفيف الآلام.. فبلوغ المرأة النشوة يخفف من آلام العادة الشهرية لديها نتيجة معادلة تقلصات الرحم والدم المندفع من خلاله.. وكذلك فإن الأورجازم يخفف من آلام وجع الرأس وقد تزول تمامًا بعد الممارسة الجنسية الناجحة.

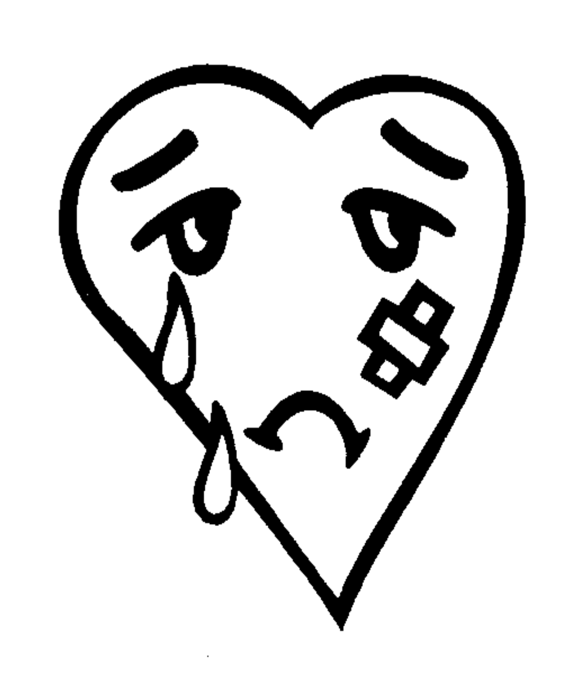
7 تخفيف آلام الحوض.. حيث إن الدم المتجمع هناك نتيجة رغبة المرأة الجنسية يحتاج إلى شيء لدفعه للعودة إلى الجسم والشيء الذي من الممكن أن يدفعه للعودة هو بلوغ المرأة مرحلة النشوة (وليس الممارسة العادية دون وصولها إلى الأورجازم).

8 المساعدة على النوم الطبيعي.. فالمرأة التي تصل إلى مرحلة النشوة تنام بشكل طبيعي أكثر.. حيث يفرز الجسم في أعقاب بلوغ المرأة النشوة مادة تعرف بـ «الأندورفين» تساهم في تقليل الضغط والتوتر.

9 المساعدة على زيادة الرغبة في الممارسة الجنسية وجعلها لا تنفر من الجنس إذا شعرت بأنها ستبلغ اللذة في الممارسة وليست عملية ميكانيكية تستغرق دقائق ويستفيد منها الرجل وحده.



مشاكل أنثوية عند المعاشرة



من أكثر المشكلات الجنسية العضوية النسوية شيوعًا (الآلام السطحية والآلام المهبلية)، وهما من أهم الأسباب التي تحيل المعاشرة الزوجية إلى ألم وعذاب:

1 الآم سطحية:

والتي تكون عند محاولة الزوج الإيلاج، ويعد التوتر هو السبب الأول لحدوث هذا النوع من الألم، ويعرف هذا الألم بـ (عطل تشنج الفرج) وينقسم بدوره إلى قسمين (أولي) و(ثانوي).

أ – عطل تشنج الفرج الأولي:

والذي يحدث في بداية الحياة الزوجية، ويكون منشئوه

حالة الخوف والترقب اللتان تكتنفان العروس من جراء المعلومات التي سمعتها عن الألم الذي سيحدث لها عند فض غشاء البكارة، أو ربما رهبة من تجربة تحرش مؤلمة قد مرت بها، هنا يحدث للعروس تشنج وتقلص في عضلات الثلث الخارجي من الفرج كلما حاول زوجها الاقتراب منها، بل عند البعض كلما فكرن في الممارسة الجنسية.

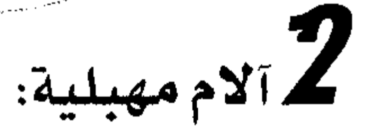
ويجب لعلاج هذه المشكلة أن يتم التعرض للمعلومات المغلوطة لدى العروس وتصحيحها، كما يجب على الزوج ألا ينزعج مما يحدث ويتعامل معه على أنه شيء ما يلبث أن يمر إذا تم التعامل معه بهدوء وحب وكثير من التفهم والحنان.

بعض المختصين ينصح في هذه الحالة باستخدام تدريبات الاسترخاء أثناء محاولة الإيلاج مع استخدام موسعات مهبلية متدرجة، حتى تصل إلى حجم يقارب حجم العضو الذكري.

ب – عطل تشنج الفرج الثانوي:

وهو أن يحدث ألم أثناء الجماع، يكون سببًا في تشنج الفرج بعد الممارسة، هنا يجب التوقف عن الممارسة وبحث الأسباب التي تؤدي لهذا الألم ومعالجته.





2 آلام مهبلية:

والتي تكون عادة بسبب جفاف المهبل، فالمهبل خلال مرحلة التمهيد والمداعبة ينتج إفرازات طبيعية لزجة تعمل على تسهيل عملية الإيلاج بلا ألم.

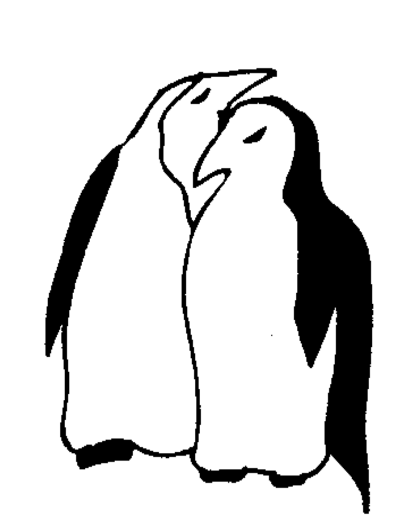
وتعد المداعبات الغير كافية هي السبب الأول في جفاف المهبل، فالمداعبات تعد هي الإشارة التي يقوم المهبل على إثرها في إفراز هذا السائل اللزج.

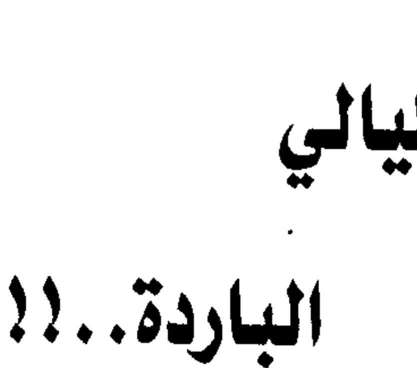
كذلك فإن القلق والخوف والغضب والتوتر أسباب نفسية تؤثر في عدم إفراز هذا السائل.

والحل الأمثل للتغلب على هذه المشكلة هي الاهتمام بفترة المداعبة وإعطائها الوقت المناسب.

كما يمكن ـ في بعض حالات الجفاف ـ استعمال مرطب موضعي أو مرهم.







الليالي الباردة..!!

الليل موحش.. طويل..

غابت اللهفة.. وسكنت الجوارح.. وهربت الأحداق من لقاء بعضها البعض..

وسؤال يلتهم القلوب..

أين مأدبة الحب التي طالما اجتمعنا حولها؟!

وأين تلك الأنفاس الحارة التي طالما أشاعت الدفء في الأجساد السعيدة؟!

أين الرغبة...؟!

وهل ذهب الحب بلا رجعة...؟!



البرود الجنسي عند المرأة

أحد أكثر العوامل التي تسبب مشكلات في العلاقة الجنسية هو برود المرأة وعدم تعاطيها الإيجابي مع زوجها في فراش الزوجية، والبرود عند المرأة يعادل العجز عند الرجل، وله أضرار نفسية سيئة على كلا الزوجين.

بعض النساء يلاحظن حدوث انخفاض في الرغبة الجنسية بعد أن يلدن أطفالهن، وهذا قد يكون بصفة جزئية نتيجة للتغيرات الهرمونية، أو نتيجة لزيادة الاحتياجات الجسدية الخاصة بالعناية بالطفل الجديد.

كذلك التعرض للإجهاد والتوتر، ومواجهة صراعات نفسية وعاطفية من شأنه أن يساعد على فقدان الرغبة الجنسية.

ومن أبرز الأسباب التي تسبب برود جنسي لدى المرأة هي:

١- تألمها من المعاشرة الجنسية، والألم قد يكون عضويًا بحاجة إلى استشارة طبيب، وقد يكون في سلوك



الزوج والذي ربما يتعامل معها بعنف وقسوة.

٢- إهمالها، وتحقيرها، أو عدم الاهتمام بمطالبها الجنسية، فمعاملة المرأة سلبيًّا على فراش الزوجية يصيبها بحالة من البرود والنفور، وقد تستثقل تلك اللحظات وتنفر منها، مما يجعل استجابتها سلبية، صامتة، لا روح فيها ولا حياة.

٣- الضغوطات النفسية، وانشغال الذهن بأحد هموم الحياة الثقيلة، كذلك خوفها من الحمل يساعد كثيرًا على توترها نظرًا لقلقها من أن يقذف زوجها داخل المهبل، أو يحدث خطأ ما فتحمل.

٤- التربية الجنسية الخاطئة، والتي تغرس في المرأة مفاهيم كثيرة غير سليمة، منها الحياء المذموم والذي يطالب المرأة بأن تكتم رغبتها ومشاعرها.

٥- الاعتداءات والتجارب السابقة، فالاعتداء الجنسي على المرأة أو حتى التحرش بها في الصغر، يولد لديها رهبة وربما نفور من العلاقة الجنسية والتي تعيد لذهنها ذكريات بغيضة سابقة.

٦- ممارسة العادة السرية، فالمرأة التي تمارس العادة السرية وتستمتع بها، يندر غالبًا أن تتمتع بالممارسة العادية.

٧- كما أن هناك ثمة أدوية تؤثر على الرغبة الجنسية لدى الزوجة، بما فيها تلك التي تستخدم لعلاج ضغط الدم المرتفع، والقلق والاكتئاب.

ولعلاج البرود الجنسي عند المرأة هنا مجموعة من الخطوات الهامة التي يجب مراعاتها، من قبل الزوجة:

١- على المرأة أن تؤمن أولاً أن الجنس شيء ممتع ورائع، وأن عدم استمتاعها شيء غير طبيعي ويجب علاجه.

٢- على الزوجة أن تصارح زوجها إذا ما كان هناك ما يؤلمها في ممارسته، أو ينفرها منه.

٣- أن تستسلم تمام لمداعبات الزوج، وتتفاعل معه.

٤- أن تخبره بشكل أو بآخر عما يمتعها ويسعدها، بأن تصارحه، أو تضع يديه على الجزء الذي يثيرها ويمتعها.

٥- في حالة وجود ألم عضوي يجب الذهاب إلى طبيبة أمراض النساء للمراجعة.

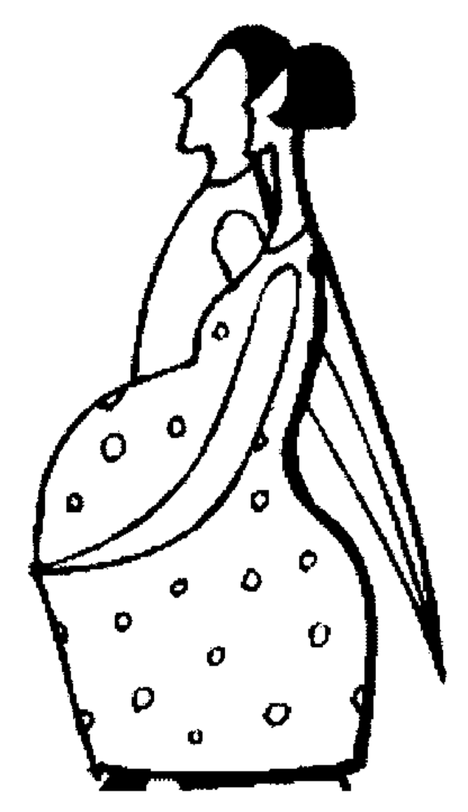
وهناك دور هام للرجل، الذي عليه ألا يفتأ يداعب زوجته، ويمتعها، ويحاول معها، ولا يمل سريعًا من عدم استجابتها، وأن يبحث علها تتألم من شيء ما، أو لديها

مشكلة تنغص عليها لحظات سعادتها، ويظل التفهم والمصارحة والتواصل الوجداني هو أهم دواء لبرود الزوجة.

من شأن المداخلات المفاجئة أن تؤثر في العملية الجنسية، الضجيج خارج غرفة النوم، والقلق المفاجئ، والخوف من شيء ما، من شأنه أن يؤثر في أداء الزوجة ويمنعها من الوصول للذروة.



المـــرأة والحمـــل



الحمل مرحلة من أهم المراحل في حياة المرأة، وهو حالة فيزيولوجية تترتب عليها نتائج نفسية وجسدية عدة، وهناك ثمة اضطرابات نفسية عميقة تحدث للمرأة، وهي اضطرابات لا تعيها المرأة في معظم الأحيان، ولكن الطبيب يمكنه تفهمها ومساعدتها على فهمها.

يكون من نتاج هذه الاضطرابات حالة (الاكتئاب وسرعة الانفعال) التي نراها في المرأة الحامل.

ففي بداية الحمل تعاني المرأة من حالة من القلق على المستقبل القريب، وهو قلق مرتبط بتخوفها مما قد يحدث لها في فترة الولادة، لكن ما أن يبدأ الجنين في الحركة والإعلان عن نفسه إلا ويتغير هذا القلق ليحل محله قلق آخر خاص بشكلها ومظهرها.

بعد هذا تأتي فترة انتظار الولادة، والتي تجعل ذهن المرأة



مشغول بتخوفات من صعوبة الولادة، وأن يأتي وليدها مشوهًا أو يعاني من اضطرابات ما.

العلاقة الجنسية فترة الحمل

تستطيع المرأة الحامل مواصلة الحياة الجنسية حتى نهاية الحمل، إلا إذا كان للطبيب رأي آخر، هذا من الناحية الجسدية، بيد أن هناك عوامل فيزيولوجية أخرى يجب أن ندركها جيدًا.

في دراسة أعدها عالم الجنس الأميركي ماسترز لاحظ من خلالها أن وتيرة العلاقة الجنسية تنخفض خلال الأشهر الثلاث من الحمل، وهذا يعود ـ حسب رأيه ـ إلى عوامل نفسية، بالإضافة إلى حالة التعب والإرهاق والغثيان القيء التي تنتابها وتعكر مزاجها.

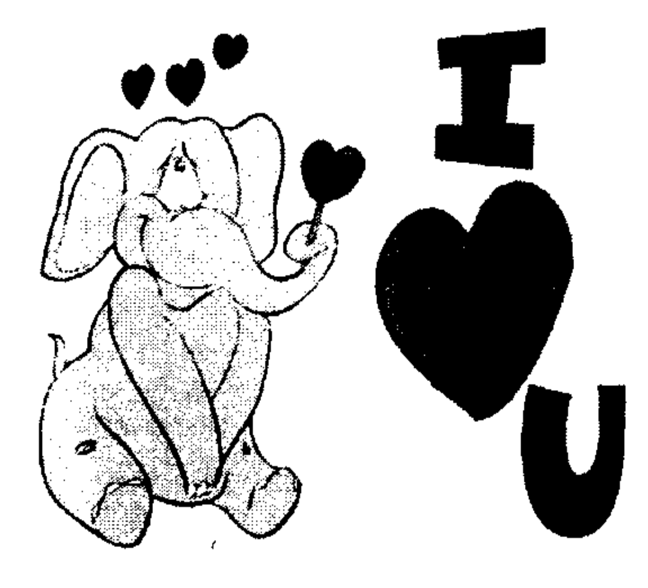
وخلال الشهور الثلاث التالية تزيد الرغبة الجنسية لدى المرأة، بسبب ارتفاع معدل الهرمونات في الدم واحتقان الحوض، فتقبل على العلاقة الجنسية برغبة شديدة واضحة.

بل إن كثير من النساء يشعرن بالرعشة الجنسية أو الشبق للمرة الأولى في حياتهن خلال تلك الفترة.

لكن تتبدل هذه الحالة خلال الأشهر الثلاث الأخيرة بسبب عدم الارتياح الجسدي للمرأة من جهة، وترقبها للجنين من جهة أخرى، أضف إلى ذلك الخوف الطبيعي من كلا الزوجين من الإتيان بوضعية أو حركة قد تؤذي الجنين.

وهناك علماء آخرون اعترضوا على هذه الرؤية، ودللوا بإحصائيات أخرى أجريت على عينة من النساء اختلف شعورهن بشدة عن تلك التي أوضحها ماسترز، مما دعا العلماء إلى القول بأن التعامل مع كل حالة على أن لها خصوصيتها هو الأفضل، وأنه لا يجب أن نتعامل مع المرأة الحامل بقاعدة بيانات مسبقة، خاصة وأن النساء تختلف، وكذلك المرأة التي تحمل للمرة الأولى تختلف عن تلك التي تحمل للمرة الثانية والثالثة.

يجدر الإشارة هنا إلى أن المرأة الحامل تعوزها بشدة مشاعر الحب والحنان، وتحتاج إلى لمسات حانية ودودة، وقد تغنيها العلاقة الحميمية والحضن الدافئ عن العلاقة الجنسية الكاملة.



9 نصائح

جنسية للزوجين فترة الحمل [١]

1 المحافظة على استمرار العلاقة الجنسية أثناء الحمل، إذ من شأن هذا الاستمرار أن يُدخل الطمأنينة إلى نفس الزوجين وأن يقوي علاقتهما العاطفية في هذه المرحلة المملوءة بالضغط النفسي.

2 إن الاستجابات الجنسية (الرغبة، وتيرة المجامعة، الإحساس بالمتعة، الرعشة الجنسية) تتراجع تدريجيًا أو فجائيًّا خلال فترة الحمل، ولاسيما في الأشهر الأخيرة منه، هذا الأمر لا يجب أن يحملنا على الاعتقاد بفشل العلاقة أو بتراجع الحب بين الزوجين.

3 إن اضطرابات الاستجابة الجنسية لدى المرأة في فترة الحمل إنما يعود بشكل رئيسي إلى تناقض (الرسائل) التي تبعثها الهرمونات إلى الدماغ.

---

(١) موسوعة الحياة الجنسية د. جان كهن ، د. جاكلين كان ناثان.

4 إن النشاط الجنسي أثناء الحمل لا يشكل أي خطر على الأم ولا على الجنين، باستثناء بعض الحالات التي يحددها الطبيب.

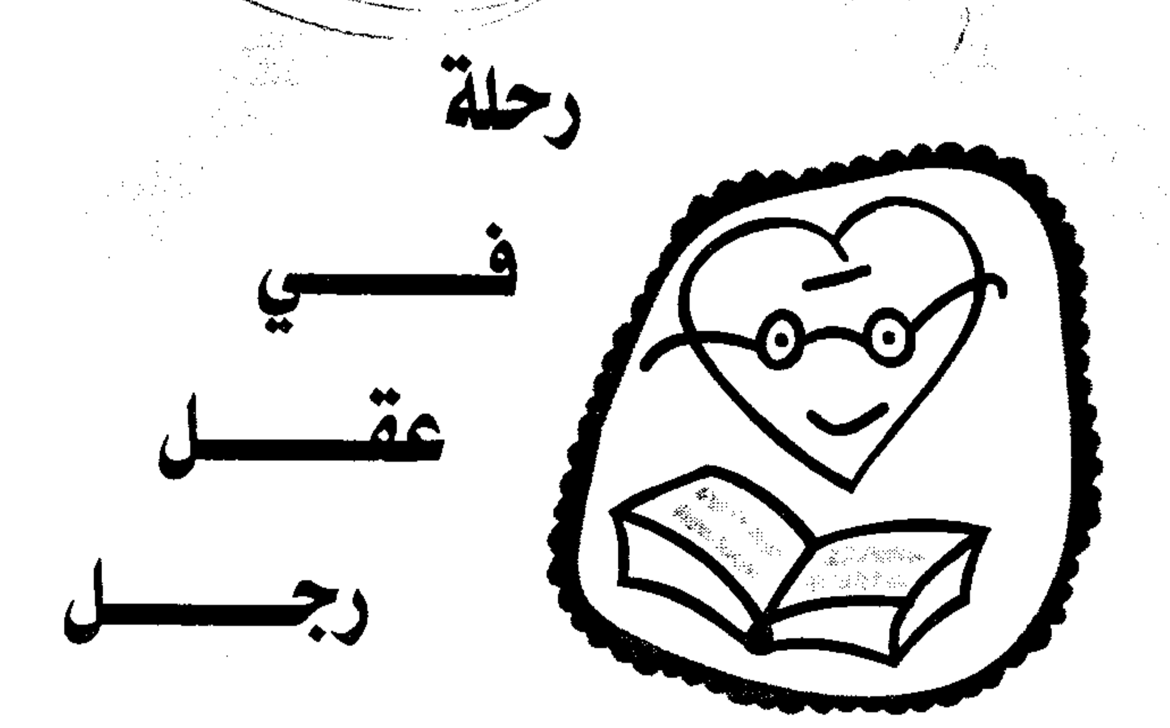
5 المرأة المعرضة للخطر هي تلك التي واجهت مشكلات في حالات حمل سابقة، من قبيل: الإجهاض المتكرر، اتساع عنق الرحم أو ارتخائه، خطر الإجهاض أو الولادة المبكرة.

6 في بعض الحالات الاستثنائية تسبب الرعشة الجنسية (هزة الجماع) بعض الانقباضات الرحمية، ولكن لا يوجد دليل حتى الآن على أن مثل هذه الانقباضات قد تسبب ولادة مبكرة.

7 يُنصح ببعض الوضعيات الملائمة لحالات الحمل، مثل الوضع الجانبي.

8 على المرأة ألا تتردد في استشارة الطبيب المختص عند أي مشكلة جنسية أو متعلقة بالحمل، حتى يتسنى للطبيب أن يطمئن الزوجة على وضعها الصحي والجنسي، وأن يعطيها التوجيهات المناسبة لتجنب ما يشكل خطرًا على الجنين.

9 إذا تراجع النشاط الجنسي لدى الزوجين في فترة الحمل، عليهما المحافظة على التواصل الجسدي بينهما: المداعبات، القبلات، اللمسات....



رحلة في عقل رجل

يجب أن نقرر أولاً حقيقة أن الرجال هم الذين يملكون المفاتيح الأكثر أهمية في لعبة الجنس، فهم . في الغالب . الذين يملكون زمام المبادرة، ويضعون الخطط، ويؤثرون إلى حد كبير في إنجاح أو إفشال الممارسة برمتها.

إن كنا قد قلنا سابقًا أن أهم ما في الجنس لدى النساء أنه مرتبط لديهن بمفهوم الحب ذاته، وأن المرأة لا تفرق بين ممارسة الجنس وممارسة الحب، فإننا نقول هنا أن أهم وأخطر ما في الجنس عند الرجل أنه مرتبط بمفهوم الرجولة لديه.

ونجاح الرجل في العملية الجنسية يعني نجاحه في إثبات رجولته، وعلى العكس فإن فشله في إتمام العملية الجنسية يعني لديه فشله في إثبات قدرته الرجولية.

كيف يستثار الرجل ؟ جنسيًّا

الرجال يتأثرون بالعوامل الحسية. فالمشاهد، والصور، ومواقف الإغراء المتعددة تثير الرجل جنسيًّا.

المواقف العاطفية وقصص الحب ربما تكون مثيرة بالنسبة للنساء لكنها غير مجدية بالنسبة للرجل، لذلك ننصح الرجل بأن يتلو على أذن زوجته كلمات الحب والغرام، وننصح الزوجة باللباس المثير، والزينة لزوجها.

كذلك فإن الرجل عاشق للابتكار والإبداع لذلك يجب أن ترتدي له زوجته ملابس مثيرة ومتجددة، وقد يبحث عن أماكن غريبة لممارسة الجنس فيها، ويعمل على كسر حالة الروتين في العلاقة، والزوجة التي لا تتجاوب مع أفكار زوجها المجددة، وتصر على عدم التجديد في شكلها وزينتها وملبسها كثيرًا ما تكون أحد العوامل الخطيرة في فتور العلاقة الجنسية.

أيضًا وعند الممارسة الجنسية يشغل بال الرجل كثيرًا هل استطاع القيام بدوره على أكمل وجه أم لا!!. نعم.. فمستوى

الأداء بالنسبة للرجل هام وضروري، لذلك تعد الكلمات والإيماءات التي تقوم بها الزوجة ضرورية جدًّا بالنسبة للرجل، وكلما كانت هذا الكلمات إيجابية مشجعة بالنسبة له كان أداؤه أفضل وتجاوبه أروع، بعكس الكلمات السلبية التي من شأنها التأثير على نفسيته بالسلب، بل وقد تصل مع بعض الأزواج إلى زعزعة ثقتهم بأنفسهم.

ربما لا تدرك الزوجة أهمية أن تشعر زوجها بأنه ناجح ورائع في العملية الجنسية نظرًا لأن ما يشغل بالها شيء غير هذا وهو مدى جاذبيتها بالنسبة لزوجها، لذا نؤكد ثانية على أهمية التفاعل الإيجابي بين الزوجين وإضافة مشاعر وكلمات الشكر والثناء والتقدير إلى مشاعر الحب والمودة والهيام.

ولأن العضو الذكري هو المعني بالعملية الجنسية للرجل، نرى كثير من التخوفات التي دائمًا ما تقابل الرجال عامة والمقبلين على الزواج خاصة مرتبطة بحجم العضو الذكري وطوله، وهل هو مناسب لإتمام العملية الجنسية وإمتاع زوجته أم لا.

الدراسات العلمية تؤكد أن حجم القضيب لا علاقة له على الإطلاق بالإحساس باللذة لدى الرجل أو المرأة!!.

الزوجة لا تستفيد من طول قضيب زوجها من ناحية المتعة الجنسية. فالمراكز الحساسة عندها مرتبطة بالفرج

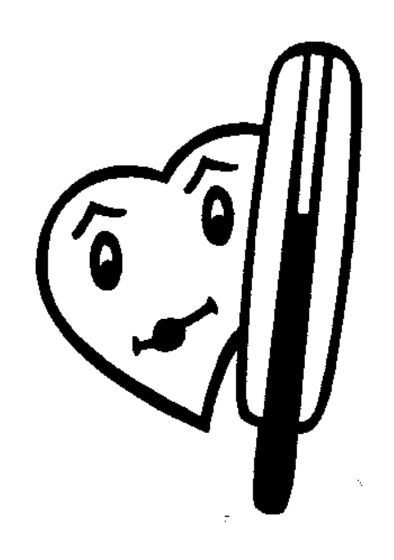


وأشفاره وبالبظر وبالثلث الأسفل من المهبل. وتمتعها حركة الذهاب والإياب فقط بمدخل الفرج. ووصول القضيب لعمق المهبل لا يحدث عندها نشوة أو سعادة إضافية.

للأسف كثير من الرجال وحتى المتزوجون منهم لا يقتنعون بهذه الحقيقة، بالرغم من وجود حقائق هامة تدعم هذا الأمر والتي يأتي على رأسها عدم شكوى زوجاتهم، ووجود أبناء لدى بعضهم.

تشير دراسة قام بها توم لو Tom Lue وزملاؤه في جامعة كاليفورنيا أن ٩٨٪ من الرجال يملكون قضيبًا بحجم طبيعي.

من هنا أعود وأؤكد أن على الرجال ألا يشعروا بالقلق من حجم القضيب، وأن يتأكد الزوج من أن موقفه العاطفي أهم ألف مرة من تلك المخاوف والخيالات.



نيران الشهوة وشرر التنور:

الرجل تغريه الصور، وتؤثر فيه العوامل الحسية كما قلنا سابقاً، بعكس المرأة التي تحتاج لتهيؤ عاطفي كامل قبل التحضير للعملية الجنسية، لذا لا تدرك الزوجة في كثير من الأحيان مدى قوة الشهوة التي قد تنتاب الزوج، والتي قد يكون الباعث لها موقف أو صورة قد حرك خياله وأثار شهوته.

الرسول ﷺ يطالب الرجل أن يلجأ إلى الزوجة إذا ما استثاره شيء، يقول ﷺ: «**إذا أحدكم أعجبته امرأة فوقعت في قلبه فليعمد إلى امرأته فليواقعها، فإن ذلك يرد ما في نفسه**»، وفي الوقت ذاته يعود للتشديد على المرأة أن تحتوي تلك الشعلة المتقدة، وتسيطر عليها عن طريق الاستجابة لها والاندماج معها، فيقول ﷺ لكل زوجة: «**إذا دعا الرجل زوجته لحاجته فلتأته وإن كانت على التنور**».

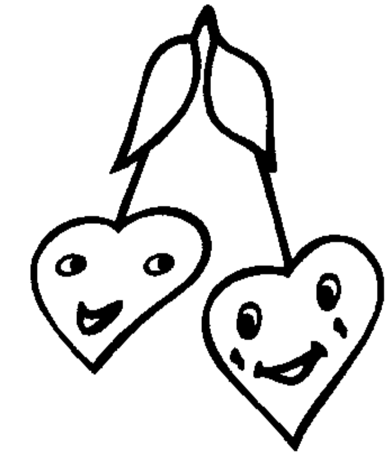
ولمن لا يعرف فالتنور موقد يحتاج إلى وقت غير قليل لإشعاله، واستخدام الرسول ﷺ للتنور تشبيه لا يخلو من لفتتين هامتين، الأولى أن تتجاوب الزوجة مع زوجها مهما كان العمل المنشغلة به، ومهما كان استغراقها فيه، وألا تتعلل



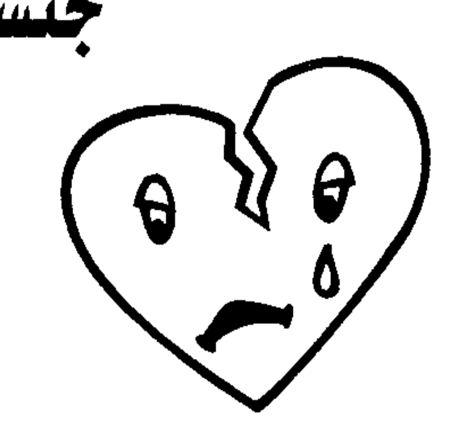
بشيء، حتى وإن كان هذا الشيء له شرر قد يخمد فيحتاج إلى وقت لإشعاله ثانية، أو يلتهب فيحرق طعامًا أو شرابًا.

اللفتة الثانية هي أن كلا الأمرين نار، فالشهوة نار تحتاج إلى احتواء، والتنور نار تحتاج إلى رعاية، لكن هناك نار تتدارك وأخرى قد يكون الإهمال فيها وخيم العواقب، فالزوج الذي تشتعل بداخله الرغبة، وتتدافع لديه الشهوة، إن لم يجد باب الحلال مفتوحًا رحبًا، فسيكون واقعًا بين اختيارين إما أن يصيبه الزلل ويقع فيما حرم الله، أو يكتنفه الضيق والغيظ وتحتويه مشاعر سلبية تجاه الزوجة.

وكلا الأمرين شر..



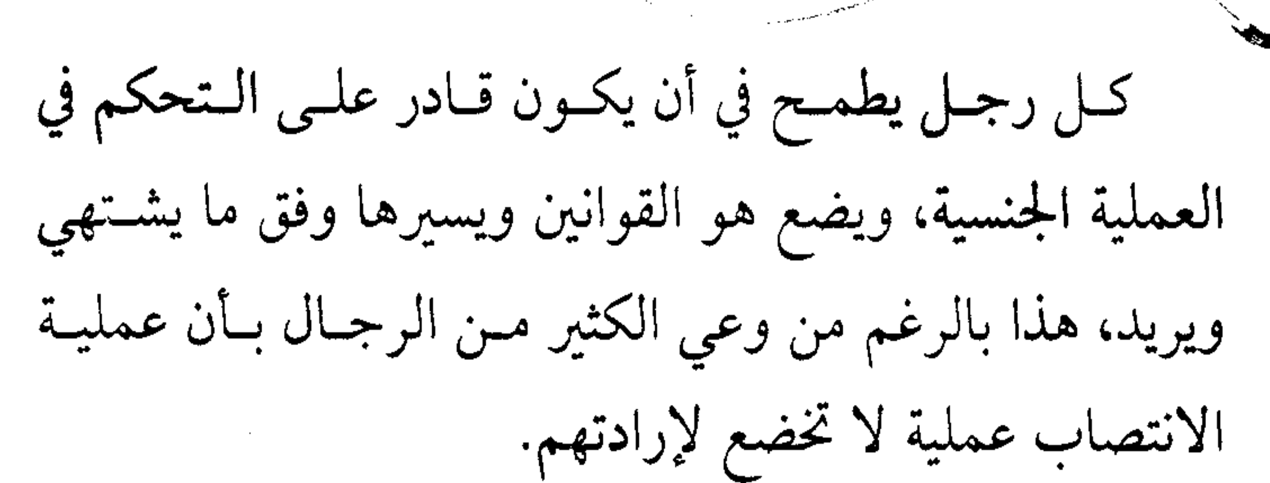
مخـــاوف جنســية في عقــل الرجــل



أكبر خوفين يسيطران على عقل الرجل هما ضعف الانتصاب والقذف المبكر، تثير هاتان المشكلتان مشاعر الخوف والرهبة والقلق والإحباط، فحدوث أي من هاتين الحالتين يعنيان لديه فقدان للرجولة نفسها، ويخشى كثيرًا من صورته في ذهن زوجته مما يجعله عصبيًّا قابل للغضب عند أتفه مشكلة، ولا يعلم كثير من الأزواج أن هاتين المشكلتين يمثلان كذلك مأزقًا حقيقيًّا للمرأة؛ لأنه يخبرها بشكل ما أنها ليست جذابة ولا تثير الرغبة!.

ضعف الانتصاب:

لا توجد مشكلة على وجه الأرض تعمل عملها الهادم في نفسية الرجل، وتشعره بالألم قدر مشكلة عدم الانتصاب لديه والتي يسميها البعض (الضعف الجنسي)، إن مسألة الفحولة لا تزال هي الأولى في عقل كل رجل، بغض النظر عن ثقافة هذا الرجل، أو جنسيته.



كل رجل يطمح في أن يكون قادر على التحكم في العملية الجنسية، ويضع هو القوانين ويسيرها وفق ما يشتهي ويريد، هذا بالرغم من وعي الكثير من الرجال بأن عملية الانتصاب عملية لا تخضع لإرادتهم.

ونظرًا لوجود فوبيا العجز الجنسي لدى الرجل، نجد أن كثير من الأزواج يقع في لبس التفريق بين العجز الجنسي (ضعف واختلال الانتصاب)، وبين فقد الشهية الجنسية واضطراب القذف.

إذا تحدثنا عن ضعف الانتصاب فسنجد أن هناك سببين رئيسيين له وهما: (السبب العضوي) و(السبب النفسي)، وقد يكون السبب عضويًا أولاً، ثم يحدث تأثير نفسي، حتى إذا عولج السبب العضوي تمامًا، قد يبقى الأثر النفسي مستمرًا ويحتاج لعلاج آخر منفصل.

وبعد سن الخمسين قد يصاب الزوج بالعجز بسبب الأوعية الدموية، ويمكن معالجة ذلك بواسطة العلاج الجراحي أو الطبي، وقد يحتاج كذلك إلى علاج نفسي في غير قليل من الأوقات بسبب حالة الإحباط وعدم الثقة التي قد تصيب الزوج.

الخبراء يؤكدون كذلك أن المشكلة التي تستحق أن نقلق بشأنها بشكل كبير هي التي تتعلق بهؤلاء المصابين بالعجز منذ



فترة مراهقتهم، أي: الـذين لم يحـدث لـديهم انتصـاب أبـدًا، فهؤلاء هم العاجزون فعلاً، والذين بحاجة إلى مراجعة وعلاج ومتابعة دائمة.

وينوه الاستشـاريين كـذلك إلى أن أي شـخص معـرض لحالة عدم انتصاب، بالرغم مـن أنـه رجـل طبيعـي ويمـارس الجنس باستمرار، ويرجعـون ذلـك إلى أن عمليـة الانتصـاب ليست تحت سيطرة الرجـل، بـل نتيجـة مثيرات ومـؤثرات معينة، ويمكن لأي عارض من عوارض الحياة أن يـؤثر علـى توازنه النفسي والعاطفي والجسـدي مما يـؤثر علـى اسـتثارة الرجل ومن ثم عدم الانتصاب.

الأسباب العضوية التي تسبب ضعف الانتصاب:

خطوات الانتصاب ببساطة تبدأ عنـدما يسـتثار الرجـل، حينهـا يقـوم الجهـاز العصـبي بإيصـال تلـك الاسـتثارة إلى القضـيب وذلـك عـن طريـق إصـدار إشـارة مـن المـخ إلى الأعصـاب الموجـودة في القضـيب، عنـدها تمتلـئ الأوعيـة الدموية الموجودة بالقضيب بالدم فتحدث عملية الانتصـاب، أي عقبة تقف في طريق هذه العملية تصيب الرجـل بـالعجز، وتعيق عملية الانتصاب، ويعتبر مركز المشكلة كامن في مرحلة تدفق الدم في القضيب.





أهم العوائق التي تقف أمام هذه العملية من الناحية العضوية هي:

١- ضعف الهرمونات الذكرية وأهم أسبابها صغر حجم الخصيتين.

٢- تصلب الشرايين، وهذا يؤدي إلى قلة كمية الدم المتجهة إلى القضيب.

٣- هروب الدم عن طريق الأوردة، وهذا يسبب انتصاب جيد لكن لفترة قصيرة.

٤- الأمراض التي تصيب الجهاز الذكري كالالتهابات (الالتهاب المزمن لغدة البروستاتا) والتشوهات الخلقية.

٥- بعض الأمراض مثل السكري، الفشل الكلوي، أمراض تصلب شرايين القلب وارتفاع ضغط الدم.

٦- الإدمان على التدخين والكحول والمخدرات.

٧- ارتفاع نسبة الكولسترول والدهون في الجسم.

٨- تناول بعض الأدوية مثل أدوية قرحة المعدة.

٩- الإصابات مثل إصابات العمود الفقري أو العمليات الجراحية في البطن.



كذلك ضغوطات الحياة، والتعب والإرهاق المزمن، والغضب الهادر، وتناول الأدوية، وبرودة الزوجة من شأنها أن تؤثر على الانتصاب.

الأسباب النفسية[1]:

الأسباب النفسية متعددة الأنواع فمنها:

١- **أسباب تربوية:** كالتربية في بيئة مضطربة، والمعاملة القاسية، والتربية الدينية المتزمتة، أو التعرض لتحرشات جنسية أثناء الطفولة.

٢- **أسباب نفسية مباشرة:** كالإحساس بالذنب، والاكتئاب والوساوس، الخوف من حدوث حمل، الخوف من العدوى بمرض ما.

٣- **أسباب سلوكية وعلاقات:** كالخجل وعدم القدرة على التواصل الجيد والتعبير، عدم قبول الطرف الآخر أو الانسجام معه، الغيرة المرضية أو الشك، الملل والفتور وغياب المودة والحب.

٤- **أسباب اجتماعية:** الجهل أو المعلومات الجنسية الخاطئة.

---

(١) من كتاب العلم والجنس .. للدكتور. عبد الرحمن نور الدين (بتصرف).





كيف نميز بين السبب النفسي والعضوي؟[1]

- إذا كان الرجل يصاب بضعف الانتصاب في ظروف خاصة، ولا يصاب بها في ظروف أخرى، فالسبب غالبًا نفسي.

مثال ذلك قد يكون الرجل مصاب بضعف الانتصاب عند معاشرة زوجته، لكن عند ممارسة العادة السرية أو مشاهدة مشهد مثير في مجلة أو تلفاز يحدث انتصاب.



أو حدوث انتصاب ثم ارتخاء عند إتمام محاولة الارتخاء، هذا دليل قاطع على أن الحالة نفسية.

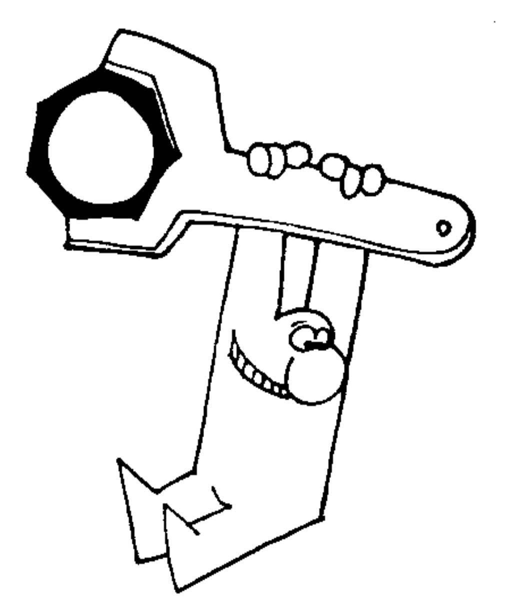
- إذا كان الضعف تدريجيًا، فإنه غالبًا ما يكون عضويًا.. أما الضعف المفاجئ ففي الغالب يكون سببه نفسي.
- يرتبط السبب النفسي أحيانًا بظروف خاصة، كأن يكتشف خيانة الزوجة، أو بعد الطلاق، أو موت الزوجة.

---

(١) المرجع السابق.

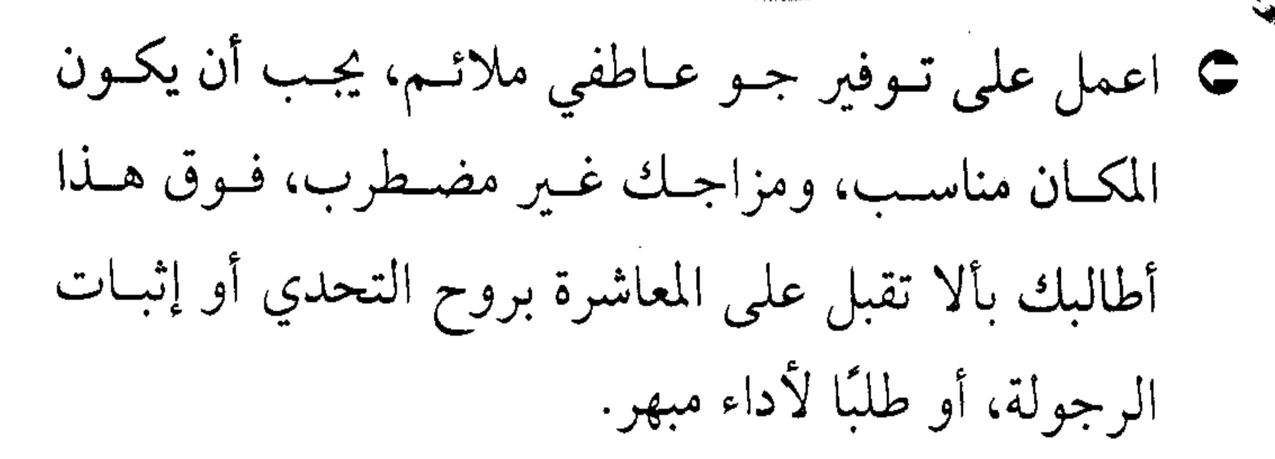


علاج ضعف الانتصاب:



ابحث أولاً عن السبب ـ خاصة العضوي ـ فقد يكون السبب تناول بعض العقاقير مثل أدوية ضغط الدم المرتفع، وقد يكون السبب هو وجود مرض السكر بدون أن يدري الشخص، واكتشاف المرض الأصلي هو بداية الطريق للتخلص من ضعف الانتصاب.. ويجب الانتباه إلى عدة ملاحظات وهي:

- ضعف الانتصاب مرض يصيب كثير من الرجال، وهو قابل للعلاج.
- يجب توفر جو ملائم من النقاش والحوار والتفاهم بين الزوجين، على الزوجة أن تظهر لزوجها تفهمها لما يحدث، ومعايشتها لتلك الأزمة، دور كبير جدًّا عليها أن تلعبه الزوجة، كي يتخطى زوجها هذه المشكلة.
- استشارة الطبيب المختص هي أول خطوة عملية يجب أن يخطوها الزوج، وهناك أدوية كثيرة جيدة يمكن أن ينصحك بها طبيبك.
- لا تُقبل على المعاشرة إلا عندما تكون راغبًا حقًّا، ومستثار بالشكل المناسب. تأهيلك النفسي مهم جدًّا إذا كنت ترغب في أداء جيد.



- اعمل على توفير جو عاطفي ملائم، يجب أن يكون المكان مناسب، ومزاجك غير مضطرب، فوق هذا أطالبك بألا تقبل على المعاشرة بروح التحدي أو إثبات الرجولة، أو طلبًا لأداء مبهر.

- من الطرق العملية طريقة ماستر وجونسون وتمرين التعذيب المرغوب والذي سنتعرض لهما في الفصل القادم، أنصحك أن تجربه، وتعيد أدائه بين الحين والآخر.

أما في حالة وجود مشكلة عضوية فإن الطبيب المتخصص أفضل من تتجه إليه.

أعشاب هامة تساعد على الانتصاب ومنها:

الزنجبيل الأخضر: الزيوت الطيارة الموجودة به تعمل على تنشيط الدورة الدموية بشكل جيد، لكن يجب الانتباه لأنه أحيانًا يرفع ضغط الدم.

الكرفس: الأخضر، والحبوب مفيد جدًّا لتنشيط الجهاز العصبي المركزي.

القرفة والقرنفل: مشروب القرفة، وحبوب القرنفل تزيد من فترة الانتصاب.

الأكلات البحرية مفيدة، خاصة الاستاكوزا والجمبري.

كذلك لا ينصح بشرب التمر هندي والتليو لأنهما يعملان على تبريد الأعصاب.



كيــــف يستمر الانتصاب ؟ وقتـــاً أطــول

أعتقد أن هذا السؤال قـد راود معظـم الرجـال، لسـبب بسيط جدًّا وهو أن كثير من الرجال ـ إن لم يكـن معظمهـم ـ يقيس قدرتـه الجنسـية بطـول الفـترة الـتي يحـافظ فيهـا علـى الانتصاب، سواء كان هذا المقياس خطأ أو صواب علميًّا، إلا أننا لا نستطيع الإنكار بأن طول فترة الانتصاب تعـني تطويـل فترة المتعة واللذة، مما دفـع كـثير مـن الأخصـائيين إلى تقـديم تصريح سعيد للرجال يقول: بأن كل رجل يستطيع أن يـتعلم تقنية التحكم في القذف، مبشرين بذلك فئة كبيرة تتعدى ٧٥٪ من الرجال الذين يقذفون بعد دقيقتين من الولـوج، أي قبـل أن تصل المرأة إلى متعتها.

أولاً وقبـل التعـرض إلى المقترحـات الـتي قـد تسـاعد علـى تطويـل فـترة الانتصـاب يجـب أن نؤكـد حقيقـة هامـة جداً وهـي أنـه لـيس هنـاك وقـت مثـالي للانتصـاب، ومـا دامـت المتعـة قـد تحققت فالعلاقـة جيـدة، وكـل مـن الـزوجين قـد أدى ما عليه ونال حقه.



المقترحات التي يمكن أن تساعدك عزيزي الزوج في إطالة مدة الانتصاب:

- حاول ألا تستغرق في الإحساس بالمتعة، جرب أن تركز اهتمامك على شيء آخر عدا ما أنت بصدد القيام به، قد يكون الأمر مضحكًا أو غريبًا، لكن له فوائد كبيرة.

- تنفس بعمق: فالتنفس العميق يعزز القدرة الجنسية، فحاول أن تتنفس ببطء وعمق، فهذا من شأنه إبعاد التوتر والقلق ومن ثم إطالة فترة الانتصاب.

- سيطر على عضلاتك: يقول الاختصاصيون: إن الرجل يستطيع بواسطة العضلات الممتدة على عظم العانة قادر على إيقاف القذف، كما البول، ويمكن للرجل اكتشافها إذا أوقف بوله، فبالتمرين المستمر يستطيع الرجل أن يعرف كيف يتحكم في هذه العضلات، قد يلزم الرجل فترة ثلاث أسابيع أو أكثر لإتقان هذا التمرين، يقوم فيه بالتحكم ما يزيد عن ٣٠ مرة.

- بعض المختصين ينصح بوضع واقي ذكري فهذا من شأنه أن يقلل الإحساس بالاحتكاك ومن ثم يؤخر الإنزال.

- استخدم كريم مخدر: خاصة في حالة القذف السريع، فهذا من شأنه تخدير أعصاب العضو التناسلي، وكثيرًا ما



يعطي نتائج عظيمة في هذا الشأن، ويجب الانتباه عند استخدم هذه المراهم إلى ضوابط الاستخدام التي تكون مرفقة مع المرهم، حيث إن هناك مدة زمنية بين الدهان والإدخال تنشط خلالها المادة المخدرة وتقوم بدورها.

- عند شعور الزوج بالإنزال يوقف العملية الجنسية لدقيقة أو أكثر ثم يعاود الممارسة مرة أخرى.

- على الزوج اختيار أقل الأوضاع إثارة، هناك أوضاع تساعد على استثارة الرجل مما يسرع من عملية الإنزال لديه، فليحاول الزوج اختيار الوضع الذي لا يثيره بشدة.

- لا تملئ المعدة بالأطعمة الدسمة، فهذا من شأنه أن يجعل الجسد خاملاً، ويدفع أكبر قدر من الدم إلى المعدة كي يسهل عملية الهضم، مما يؤثر على وظيفة الأجهزة التناسلية.

- إخراج الفضلات وإفراغ المثانة والمستقيم يهيئ الجهاز التناسلي للعمل بشكل أفضل حيث إن الأعضاء التناسلية تقع ما داخل الحوض، بجوار المثانة والمستقيم، ووجود أي فضلات في كليهما يكون عائقًا أمام إتمام العلاقة بالشكل الأمثل.

هذه بعض النصائح والمقترحات، وعلى كلا الزوجين اختيار ما يتراءى لهما، ويجداه مناسبًا وفعالاً في علاقتهما.



مشـكلة



القــذف
المبكـــر

وهذه ثان المشاكل التي تواجه الزوج، وتعمـل عملـها في تعكير صفو أيامه.

والقذف المبكر هو القذف الذي يحدث قبل إشـباع أحـد الطرفين، وإن كان هنـاك ثمـة اختلاف بـين المتخصصـين في تسمية هذا المرض بـ (القـذف المبكـر) معللـين ذلـك بأنـه لا يوجد زمن محدد للقذف، ومن ثم يرفضون معيـار الوقـت أو المدة الزمنية كعامل توصيف لهذه المشكلة.

ولعل الاختلاف نشأ عن أن المسـألة ليسـت وقفًـا علـى الرجل وحده، بل هي أيضًا نتيجة حتمية للتعامل مـع طـرف آخر وهو الزوجة.

دعـا هـذا بعـض المختصـين إلى اسـتخدام معيـار آخـر لتوصيف مسألة القذف المبكـر وهـو عـدد الـدفعات (حركـة الدفع) بواسطة القضيب داخل المهبل، أو عـدد الارتعاشـات التي تبلغها المرأة أثناء المعاشرة.

ويعد الوصف الفيزيولوجي هو أكثرهم منطقية، والـذي



يقول: بأن الرجل الذي لا يستطيع التحكم في عملية القذف هو رجل لديه مشكلة، ويصنف من الذين يعانون (القذف المبكر).

أحد الإحصائيات تؤكد أن ٢٠٪ من الرجال لديها هذه المشكلة، إحصائية أخرى ترفع النسبة إلى ٤٠ ٪.

والثابت أن هذه هي أكثر المشاكل الجنسية شيوعًا.

ملاحظة هامة وهي أن الرجال الطبيعيين يمكن أن يفقدوا القدرة على التحكم في مسألة الإنزال لديهم، مما قد يصيبهم بالذعر، لكن هذا لا يتعدى الفترات القصيرة، والتي يعود بعدها الرجل إلى مستواه الطبيعي، بدون علاج.

أسباب القذف المبكر:

- **نقص الثقافة الجنسية:** نعم الجهل بالأمور الجنسية، وعدم الوعي بماهية العلاقة الجنسية أحد أهم أسباب مشكلة القذف السريع.

الزوجة السلبية التي لا تعي أهمية العلاقة الجنسية ويكون لديها نوع من اللامبالاة، والزوج الذي لا يولي لهذه



العلاقة الحساسة اهتمامًا، ولا يحاول تثقيف نفسه، من أسباب الوقوع في هذه المشكلة.

الثقافة الجنسية أولى خطوات العلاج، وتشخيص المشكلة تشخيص صحيح هو نصف الدواء.

- **العادة السرية:** فالشاب قد تبرمج على الإنزال السريع كي يصل إلى نشوته سريعًا، أو للانتهاء قبل أن ينتبه أحد إليه، وعندما يتزوج يكون صعبًا عليه أن يطيل من فترة الممارسة، ويمكن التغلب على هذا الأمر ببعض التمرينات التي يأتي على رأسها تمرين (التعذيب المرغوب) الموضح في الفصل القادم

- **المشاكل الزوجية:** فوجود المشاكل الزوجية وانقطاع حبال المودة واهترائها، يجعل الزوج غير راغب في إطالة فترة الجماع، ويدفعه إلى سرعة الانتهاء من المعاشرة، وبعض الرجال يكون القذف السريع لديهم نوع من العقاب أو (تصفية حساب).

- **القلق النفسي:** خوفه من شيء ما، أو عدم ثقته في قدرته الجنسية، وتوتره وعدم انضباط



مشاعره، كل هذه العوامل تؤدي إلى سرعة القذف.

- **اللجوء للمؤثرات غير الطبيعية أو الحسية:** الأفلام الجنسية والمجلات الخليعة والكتب المثيرة تثير في النفس إحساسًا بالتهيج المستمر، ويؤدي بالتالي إلى احتقان الأعضاء التناسلية وخاصة البروستاتا والقنوات المنوية.

موقف الزوجات تجاه أزواجهن المصابين بهذه المشكلة:



يؤكد علماء الجنس أن الزوجة أحد أهم العوامل المؤثرة في علاج مشكلة القذف السريع، وأن ردود فعل الزوجة التي يعاني زوجها من مشكلة القذف المبكر مهمة، ولقد تم وضع برامج لتأهيل الزوجات اللواتي يعاني أزواجهن من هذه المشكلة، بيد أن هناك خطوة كانت تسبق خطوة التأهيل، وهي خطوة التصنيف، ويقصد بها تصنيف تفاعل المرأة مع المشكلة!.



وتبين أن هناك أربعة أنماط من الزوجات اللائي يعاني أزواجهن من هذه المشكلة وهي:

1 التشكك في مقدرتها، وقدرتها على التفاعل الإيجابي مع زوجها، هذه النوعية من الزوجات يلجأن إلى اتهام الذات، ويحاولن التفاعل مع أزواجهن، ومحاولة تفهمهن حقيقة هذا رد فعل إيجابي وفاعل، وتتبناه في كثير من الأحوال الزوجة المحبة، والمضحية، كما تلعب قلة الخبرة عامل مهم في انتهاج الزوجة هذا النهج.

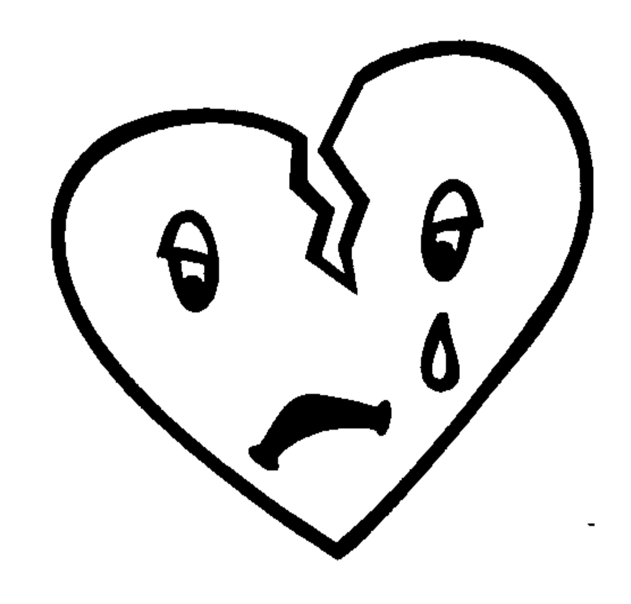
2 التمرد على الوضع القائم، والمطالبة بحقها في الإشباع والاستمتاع، ويخلق الكبت الحاصل لها نوع من العدائية، مما يهدد العلاقة الزوجية، يمكن أن يكون هذا الوضع جيدًا إذا كان إيجابيًّا، بمعنى أن تتحدث مع زوجها، وتنصحه بالذهاب إلى طبيب، وتحاول تثقيفه، وزيادة الوعي لديه

3 الرضوخ للأمر الواقع، ومحاولة التأقلم مع المشكلة، لكن تنشأ مشكلة أخرى لدى الزوجة، وهي مشكلة الهروب من المعاشرة الجنسية ومحاولة تجنبها،



فالمعاشرة بالنسبة لها تهييج للشهوة بغير إشباع أو ارتواء، ولا تجد فيه متعة تستحق التعب.

4 نفاذ الصبر، وطلب الانفصال، في هذه الحالة تجد الزوجة استحالة في بقاء علاقتها بزوج لا يستطيع إرواء عطشها، وإشباعها، فتطلب الانفصال.



وقد تتأرجح الزوجة

بين هذه الأنماط،

فتصبر حينًا،

وتتذمر أحيانًا..

أو تنفجر ذات مرة.





علاج القذف المبكر:

إذا استطعنا التحكم في عملية القذف نكون قد توصلنا إلى حل هذه المشكلة، العلاج بالأدوية مفيد وله تأثير طيب، لذا ننصح باستشارة طبيب متخصص، لكن مع وجود مشكلات غير عضوية يكون العلاج النفسي أو بالتمارين هام، حتى في حالة العلاج بالدواء يكون هناك برامج لإعادة التأهيل.

وهناك خطوات ننصح باتباعها:

- التأكد من أن سرعة القذف ليست عيبًا أو ثلمة في رجولة المرء، ويمكن علاجها بنسبة لا تقل عن ٩٥٪.

- التعاون أهم خطوة للتغلب على هذه المشكلة، والنقاش الصريح الهادئ بين الزوجين أول السبل، إذا استطاع الزوجان أن يزيلا الكلفة بينهما، وينقل كل طرف للطرف الآخر مشاعره، ومعاناته، ومشاعره. يكونان قد فعلا الشيء الكثير من أجل إنهاء هذه المشكلة، وذلك لأن الصمت والتأوه الصامت هو الذي يسعر نار هذه المشكلة.

- العلاج الجنسي السلوكي: هذه إحدى طرق علاج هذه المشكلة، وتعتمد هذه الطريقة على مساعدة الزوج في

التحكم في عملية القذف من خلال التركيز على أحاسيس الإثارة المتصاعدة في جسده وهو يقترب من مرحلة القذف أو نقطة اللاعودة، هناك عدة تمرينات تساعد الزوج في كيفية التحكم في عملية القذف ومنها طريقة سيمانز، وتهدف هذه الطريقة إلى تمكين الزوج من التوقف عند شعوره باقتراب الإنزال، والطريقة هي أن تقوم الزوجة بمداعبة عضو زوجها، حتى إذا شعر باقتراب الإنزال توقفت، وعندما يرتخي العضو تعاود الكرة مرة ثانية، وهكذا لمدة شهر تقريبًا.

- من الأشياء الهامة أيضًا أن يحاول الزوج اتخاذ أقل الأوضاع إثارة له، والتي تعطيه مساحة أكبر من التوقف عن الحركة عند شعوره ببوادر دخول مرحلة اللاعودة، أيضًا عليه أن يحد من عوامل الإثارة، وأن يحاول صرف ذهنه إلى التفكير في أمر آخر أثناء المداعبة والجماع.

- ينصح كثير من الأطباء بالضغط على قناة القذف عند الشعور بقرب القذف عند نقطة مرورها بقرب الجلد، وهذه النقطة تقع بين غشاء الصفن وفتحة الشرج، وهي أقرب إلى فتحة الشرج.

- وهناك تدريبات لتقوية عضلة الحوض والتي تنقبض لاإراديًا أثناء القذف، فإذا تمكن الزوج من التحكم في



هذه العضلة أمكنه التحكم في عملية القذف، وهذه العضلة هي نفسها التي تستطيع من خلالها أن يوقف البول في بدء التبول، ويمكنك تدريب هذه العضلة بالانقباض والانبساط الإرادي يوميًّا.

- كما أن هناك علاج موضعي يعمل على تخفيف الإثارة الجنسية، مثل الكريم أو الجل المخدر، أو الواقي الذكري.

* * *





الفصل الثالث

إدارة
العملية
الجنسية





إذا عرفنا مراحل العملية الجنسية عرفنا كيف نفهمها.

وإذا أدركنا كنه الفروق بين الرجل (بتفكيره، ورغباته ومشاعره) وبين المرأة (بتفكيرها، ورغباتها، ومشاعرها) نكون قد أدركنا على أضعف الأحوال أبعاد العملية الجنسية، وتفهمنا دوافع ورغبات الطرف الآخر.

من خبرتي التي جاوزت عشرين عاما في مجال الثقافة والعلاقات الجنسية أؤكد أن نصف مشاكلنا الجنسية تأتي من أخذ الأمر بجدية.. الجنس لعب وضحك ومتعة، والمتعة يجب أن يكون فيها قدر من الدعابة والمغامرة..

د.فوزية الدريع



الجنـــس فـــي المـــخ!!



العملية الجنسية تتم وفق أوامر عليا..!!!!

فالـدماغ هـو المكـان الـذي يـدير ويـتحكم في العمليـة الجنسية!

ولا غرابة في ذلك فالدماغ هـو مركـز المشـاعر والإثـارة وكل ما نحتاجه لإقامة علاقة جنسية كاملة وممتعة.

عنـدما تشـعر بـالحزن أو الفـرح، بالابتهـاج أو القنـوط، تفسر هذه المشاعر بواسطة الكيمياء الدماغية.
ويؤكد العلماء أن معظم انفعالاتنا ورغباتنـا الجنسـية مرتبطـة بتحولات الهرمونات في الـدماغ. فـإذا انخفضـت إحساسـات المـرء الجنسـية فـذلك لأن جزئيـات PEA في نهايـة الخلايـا العصبية لم تعد تستجيب بسرعة وبقوة.

ويشيرون كذلك إلى أن المراهقين في بداية حياتهم الجنسية يكونون أسرع في الاستجابة إلى المثيرات الجنسـية، لكـن بعـد



مرور الوقت تخف السرعة في الاستجابة، معللين ذلك إلى أن الدماغ يبني شيئًا فشيئًا حواجز مقاومة لمخدرات الحب الطبيعية.

بماذا تفيدنا تلك المعلومة؟

العالمان (ماسترز وجونسون) قالا بأن العملية الجنسية تتم إدارتها في العقل قبل إتمامها على أرض العمليات، ووضحا بأن الحضور النفسي الكامل، والتهيئة العقلية الجيدة، والتصورات الجنسية، هما أول خطوة في نجاح العملية الجنسية، وإذا لم يكن هناك توافق وتناغم قلبي، كان مرد هذا على العملية الجنسية!.

فالتوافق النفسي والعاطفي يسبق التوافق الجنسي.

والهزة العاطفية تهز أركان العملية الجنسية.. وهكذا.

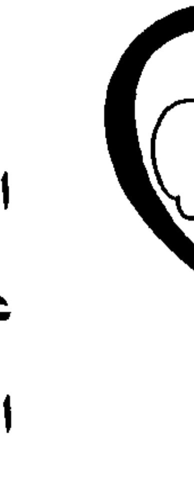
المراحل الأربعة للعملية الجنسية (دورة الاستجابة الجنسية)

للعملية الجنسية دورة منظمة تسير وفقها، وتحدث خلال هذه الدورة ردود أفعال جسدية ونفسية، وهذه الدورة تتكون من أربعة مراحل ثابتة، نجاح الزوجين في التعامل الأمثل مع كل مرحلة، يعني لقاءً جنسيًّا رائعًا، والتخبط في إدارة هذه المراحل يعني أن هناك خللاً أو مشكلة ما يجب معالجتها.



وفيما يلي استعراض لهذه المراحل الأربعة:

1 مرحلة الإثـــارة



وهـــي مرحلـــة اســـتيقاظ الرغبـــة عـــبر مـــثيرات حســـية عديـدة كـ(اللمـس، المشـاهدة، السـماع، والشـم)، وفيهـا تحلـو المداعبة والملامسة والغزل.

وهناك طريقان يؤديان إلى منطقة الإثارة وهما:

١- الانفعال العاطفي: ووجود مشـاعر إيجابيـة متبادلـة، وحالة من الحب والهيام المشتركة.

٢- الانفعال الشهواني: ومحركة الشهوة والرغبة والمتعة.

وقد يتوافر كـلا العـاملان، أو أحـدهما، وتـوافر الرغبـة المشتركة أحد أهم أركان النجاح لهذه المرحلة.

في هذه المرحلة يكون الانتصاب لدى الرجل أحـد أبـرز العلامات، أما لدى المرأة فتترطـب المجاري التناسـلية لـديها بمادة لزجة تسهل من عملية الإيلاج.

مشكلة الرجل الرئيسية أنه لا يعطي لهذه المرحلة حقهـا من التركيز والاهتمام، ويريد أن يقفز وبسرعة للمرحلة الـتي



تليها، وهذا من الأخطاء الشائعة والخطيرة؛ لأن هذه المرحلة بالذات تمثل أهمية قصوى للمرأة، وتخطيها بسرعة أو إهمالها، يشعرها بالألم.

لذلك يجب على الزوج أن يطيل في مرحلة المداعبة والاستثارة. القبلة والعناق والكلام المعسول هام جدًّا هاهنا، ويمكن ـ بل يفضل ـ استمرار هذه المرحلة إلى ما قبل الإنزال بالنسبة للمرأة، فبهذه الطريقة يستطيع الرجل التغلب على مشكلة عدم التوافق في الإنزال التي تحدث بينه وبين زوجته.

وعلى المرأة إذا رأت من زوجها لامبالاة في هذه النقطة ـ ومعظم هذه اللامبالاة من الجهل ـ أن تنبهه في لطف إلى أهمية هذا الأمر بالنسبة لها، بلا خجل، فهذا أفضل من المعاناة الصامتة، والتي قد تستمر سنين بدون أن يشعر الرجل أو ينتبه.

هذه المرحلة توفر جو من المتعة والرومانسية، وربما تدفعنا إلى إيقاظ الطفل الكامن فينا، فنلهو ونلعب كما الأطفال، ويحلو في هذه المرحلة أن يستسلم المحب لمحبوبه، دلالة على الشعور بالراحة والأمان.

في هذه المرحلة وتحت تأثير الرغبة، تبدأ الأجهزة الجنسية في التهيؤ للممارسة الجنسية الفعلية.

الرجل الخبير يدرك جيدًا أن الانتقال من هذه المرحلة إلى



المرحلة الثانية، يجب أن يتم بإشارة من الزوجة نفسها.

فقط قبلة ناجحة خير من ممارسة جنسية فاشلة!!!

2 مرحلة الممارسة العملية:



عمليًّا هذه المرحلة تبدأ بولوج القضيب في المهبل وتنتهي بالإنزال، وفيها يزداد الاحتقان في الأعضاء التناسلية، ويزداد التوتر في العضلات، ويرتفع الضغط الدموي أكثر من ذي قبل، ويرتفع أيضًا كل من معدل التنفس ومعدل خفقان القلب.

في الأنثى يتم توسع الثلثين الأماميين من المهبل كما يستطيل المهبل قليلاً، ولكن الثلث الأخير من المهبل يضيق.

أما في الذكر فيصل حجم القضيب إلى أقصى حد فيزيولوجي له، كما يتم غلق المثانة كي لا يتم الخلط بين البول والمني.

ويجب كي تنجح هذه المرحلة أن يكون الإيقاع متناغمًا،

والتناسق تام بين حركة الحوض والمفاصل وأجزاء الجسم المختلفة.

في البداية يفضل أن تتم عملية الإيلاج ببطء، كي يتم ترطيب المهبل واستثارته، وعند الاقتراب من مرحلة الإنزال، ترتفع الحركة إلى أن تصل إلى ذروتها، ونرى حينها الأنفاس تتسارع، وتتشبث الزوجة بجسد زوجها في متعة، مع وجود آهات وأصوات تدل على النشوة والمتعة.

3 مرحلة الذروة والإنزال:



والتي تبلغ فيها النشوة الجنسية ذروتها فيزول التوتر الجنسي فجأة!

بالنسبة للرجل لحظة الذروة هي لحظة انقباض القنوات الناقلة للسائل المنوي ولحظة دفق هذا السائل في مهبل المرأة وهي فترة تمتد لبضع ثواني، وفي أثناء الإنزال يتضاعف كل من عدد مرات التنفس ومعدل خفقان القلب كما يصل ضغط الدم إلى قيمة ذروية.

وبالنسبة للمرأة تحدث النشوة Orgasim بطريقة مماثلة لما يحدث عند الرجل، إذ تحدث انقباضات إيقاعية في جدران

المهبل ولاسيما العضلة العانية العصعصية Pubococcygeus

وكذلك عضلات الرحم والقناة الرحمية، وكما هي الحال عند الرجل يرتفع معدل التنفس ومعدل خفقان القلب وضغط الدم بشكل حاد ويشير علماء الجنس إلى أن تنبيه البظر يعتبر أحد مفاتيح وصول المرأة إلى حد النشوة، كما دلت الأبحاث على أن الانقباضات العضلية عند المرأة في أثناء الجماع تساعد في نقل النشوة باتجاه الرحم، ولكن وصول المرأة إلى ذروة النشوة ليس ضروريًّا لعملية الإخصاب والحمل، بل في الواقع يمكن أن تحمل المرأة حتى ولو كانت كارهة تمامًا للجماع.

حدوث النشوة بين الزوجين في وقت واحد ليس شرطًا، قد يحدث هذا كمصادفة سعيدة، لكنه ليس الأصل، ولا يجب أن نحرص عليه دائمًا.

4 مرحلة الاسترخاء:

بالنسبة للرجل:

يسترخي تمامًا في هذه المرحلة، ويتملكه إحساس بالخدر اللذيذ، ويعود القضيب إلى حجمه الطبيعي، بعد الإنزال يمر الرجل بفترة مناعة يصبح خلالها



عاجزًا عن التهيج أو الانتصاب، تختلف هذه الفترة من شخص لآخر، وتطول كلما تقدم الإنسان في السن.

هذا الوقت والذي يلي مرحلة الإنزال تكون فيه المرأة مستثارة بشكل كامل، وانسحاب الرجل يسبب لها كثير من الألم، خاصة ذا كانت لم تصل إلى مرحلة الإنزال، لذا فيجب على الرجل أن يجاهد نفسه، وينثر من جعبته باقة إضافية من القبلات والعناق والكلمات الرقيقة.

بالنسبة للمرأة: يعود تنفسها ونبضها وضغط الدم إلى مستواه الطبيعي، وتأخذ الأعضاء الجنسية من جديد أوضاعها العادية ويبدأ بالبظر، ثم المهبل فالرحم، وفي الأخير ينخفض عنق الرحم ويميل للتمدد.

بالنسبة لفترة المناعة فهي غير موجودة بالنسبة للمرأة، وتستطيع المرأة الاستثارة والوصول للذروة أكثر من مرة متتالية.

وصول المرأة للذروة أكثر من مرة يساعد في إحساسها بالرضا والشبع، المرة الأولى هي الأصعب، لكن بعدها يصبح الوصول للذروة سهل الحدوث.

** وكما ذكرنا سابقًا فإن الحقيقة الأهم هاهنا أن المرأة



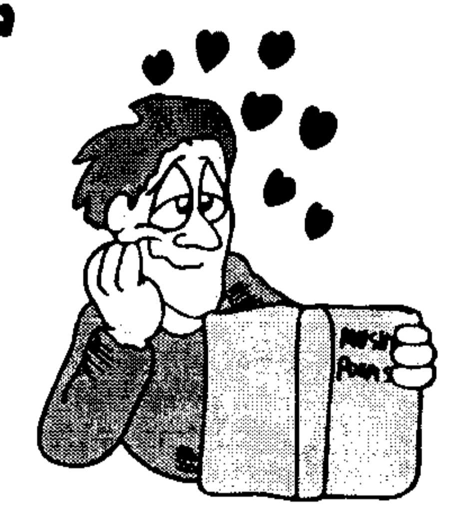
تصل إلى قمة متعتها متأخرة، وأغلب النساء لا يصلن إلى مرحلة الذروة Orgasm من خلال الجماع وحده، بل يحتجن إلى تنبيه البظر حتى تتحقق هذه الذروة، لذا نعود ونؤكد على أهمية المداعبات التي تسبق العملية الجنسية فكثير من الملاطفة والمداعبة، وكثير من العناق والمعاشرة بدون إيلاج، تسهل من تهييء المرأة وسرعة انتقالها إلى مرحلة الذروة أو النشوة.

يقول الإمام أبو حامد الغزالي في إحيائه: (إذا قضى الرجل وطره فليتمهل على أهله حتى تقضي هي أيضًا نهمتها، فإن إنزالها ربما يتأخر فتهيج شهوتها، ثم القعود عنها إيذاء لها. والاختلاف في طبع الإنزال يوجب التنافر كلما كان الزوج سابقًا إلى الإنزال، والتوافق في وقت الإنزال ألذ عندها، ليشتغل الرجل بنفسه عنها، فإنها ربما تستحي...) (١).

إثارة المناطق الجنسية لدى المرأة يجب أن يكون متواصلاً بلا انقطاع ولفترة طويلة، كما يجب أن تكون متناسبة مع متطلبات المرأة، ووفق حاجتها، وحسب رغبتها من حيث شدة الضغط والإيقاع والمسار واتجاه الحركة.

(١)إحياء علوم الدين (المجلد الثاني) للإمام أبي حامد الغزالي.





طريقة
ماسترز وجونسون
masters & johnson
للمتعة الجنسية

ماستر وجونسون هما من الرواد في مجال البحث الجنسي، قاما بأبحاث عديدة حول استجابت الإنسان الجنسية من عام ١٩٥٧ وحتى التسعينات.

في المرحلة الأولى لدراستهم والتي كانت بين عامي ١٩٥٧ و١٩٦٥ تم عمل اختبارات على عينة تتكون من ١٠٠٠ رجل وامرأة في أول مختبر تشريح فسيولجيا للجنس!

كان من أهم الاكتشافات التي خرج بها هذا الثنائي وأثارت ردود أفعال كبيرة هي طريقة (التركيز المدرك بالحواس Sensate Focus) الذي يشدد على اتباع اللمس الجسدي بين الزوجين، وتعتمد الفكرة في هذه الطريقة العلاجية على زيادة التركيز على الاستمتاع بأحاسيس لمس الجسد (زيادة الوعي الإحساسي) وصرف الذهن عن التفكير في أمور أخرى.

وتتأتى أهمية هذا التمرين في أنه يطيل فترة الجماع،

ويزيد من حرارة الحب، والأهم أنه يساعد الزوج والزوجة في الوصول إلى حالة النشوة معًا. وهـذا التمـرين يتكـون مـن ٣ خطوات هامة وهي:

(١) **الاستثارة الغير تناسلية:** في هـذه الخطـوة يقـوم الزوج والزوجة بتحسس جميع أجزاء الجسم ما عدا المناطق الجنسية، هذه المداعبات تتيح لكلا الزوجين التعرف على مناطق حساسة في جسم الطرف الآخـر، بالإضـافة إلى أنهـا تهيئ الشعور وتستثير الذهن. إقامة اتصـال جنسي في هذه الخطوة يعني فشـل التمـرين، لا يجب الـتفكير في الممارسـة الجنسـية، بـل يجب أن يهتم كلا الطرفين بمداعبـة الأجـزاء الغير جنسية فقط، هذه المداعبات تبـدأ مـن أعلى الرأس وتشمل مداعبة الأنـف والأذن والرقبة والفخذ والظهر، بقدر إبداع المرء منا في تلك الممارسة يكون نجاحك أكبر.

(٢) **الاستثارة الشاملة:** يـتم فيهـا تحسـس الأجـزاء الجنسـية بلطـف، في هـذه الخطـوة يصبح الجسم كله بما فيه الأعضـاء التناسـلية جزء مـن عمليـة المداعبـة، يجـب علـى الـزوج



التعامـل مـع جسـد زوجتـه برقـة بالغـة، وحساسية مرهفة، قد يرتفع إيقاع اللمسات قليلاً لا ضير في ذلك، لكن يجب الانتباه إلى أن تلـك المرحلـة كسـابقتها يجـب ألا تمتـد لاتصال جنسي تام.

(٣) **المعاشرة الشكلية**: هـذه الخطـوة تكـون باحتكـاك عضـو الرجـل بعضـو المـرأة بـدون إيـلاج، يستلقي الرجل علـى ظهـره، تعلـوه المـرأة، تجلـس الزوجـة علـى عضـو الـزوج بـدون إدخال، يتم الاحتكاك البطيء والسريع، إلى أن تتهيأ المرأة وتكون على وشـك الوصـول إلى مرحلة الذروة، حينها يتم الإيلاج، وتبدأ الممارسة الفعلية.

تمرين (التعذيب المرغوب) Teasing:

وهو تطبيق عملي لطريقة ماسترز وجونسون.

الهدف من التمرين: إثـارة المـرأة ووصـولها للنشـوة الكاملة، وإعطائها مساحة أكبر من المتعة.

استراتيجية التمرين: يقوم التمرين على حقيقة هامـة في عالم الجنس وهي أن الجنـس الجيـد يقـوم على استثارة المناطق الأقل حساسية أولاً ثم



الأكثر حساسية، فهذا من شأنه أن يثير المرأة وأن يجعل المناطق الحساسة في حالة حساسية وتهيؤ كامل.

وقت التمرين: من ٣٠:١٥ دقيقة.

قبل التمرين: دع كل مشاكلك خارج غرفة النوم، لا ضغوطات، لا هاتف نقال، لا تلفاز أو أي شيء يمكن أن يشتت الانتباه.

متطلبات التمرين: تهيئة غرفة النوم، الضوء الخافت ضروري ويحبذا لو كان ضوء شموع ـ عطر أو بخور محببة لكلا الزوجين ـ ارتداء أجمل الأثواب وأكثرها إغراء.

خطوات التمرين: يجب أن يستشعر الزوجان أنهما من أسعد مخلوقات الله في هذه الدقائق، لا شيء يفوق الحب، ولا صوت يعلو فوق صوت العشاق، يبدأ الزوج بتقبيل زوجته تقبيلاً خفيفًا رومانسيًّا، وعليه أن يداعبها مداعبة حانية، كما يجب أن يستثني من تلك المداعبات المناطق الجنسية تمامًا كالثدي والفرج، نعم له أن يحوم حولهما ولكن لا يقربهما، هذا من شأنه أن يثير زوجته ويهيج شهوتها.



خلال جولة الرجل المتعة سيجد أنه عند ملامسته لبعض المناطق تزداد انفعالات زوجته وردة فعلها، هذه المناطق هي مفاتيح زوجته الجنسية، فالنساء تختلف وما يثير امرأة قد لا يثير أخرى بنفس القدر.

يظل الزوج في لمساته الهادئة الرقيقة المستفزة إلى أن يجد استجابة من زوجته، حيث ترتفع سرعة التنفس، ويعلو الصوت وينخفض، ويبدأ الجسد في الاضطراب اللذيذ، هنا يزيد الزوج من سرعة لمساته، وقبلاته، ويضم زوجته إلى ذراعية ويضمهما بشكل أقوى.

ثم يأتي دور الثديين واللذان يلعبان دورًا هامًّا في العملية الجنسية، وتلعب الحلمة والمنطقة البنية المحيطة بها دورًا كبيرًا في استثارة المرأة وتهييجها، لكن في هذا التمرين ننصح الزوج بأن يبدأ رحلة الوصول إلى الثدي بالمناطق الأقل إثارة وأن يحوم حول المناطق المثيرة المشار إليها سابقًا بدون أن يقربها ابتداء، هذا من شأنه أن يجعل الحلمات أكثر حساسية، تكون المداعبة أفقية أو دائرية حسب رؤية الزوج لتأثر زوجته وتفاء ها معه، بعد ذلك تكون مداعبة الحلمات سواء باليد أو الفم.

يهبط الزوج إلى أسفل مداعبًا البطن وباقي الجسد، ثم يأتي دور الفخذ والمنطقة المحيطة بالفرج، هذه المنطقة هامة



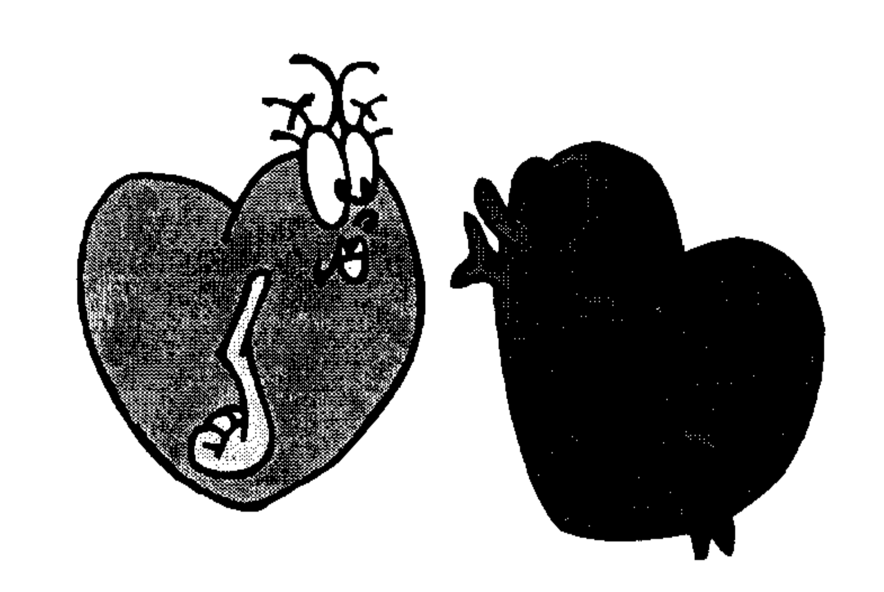
جدًّا في هذا التمرين، إذ يجب على الزوج أن يستثيرها بيده بشكل خفيف جدًّا، كما يجب أن يحذر الاقتراب من الفرج تمامًا، مداعبة الفخذين تشمل باطن الفخذين أيضًا، وتصل إلى الركبة، أصابعك يجب أن تكون حانية رقيقة، أحد أهم المناطق المثيرة جنسيًّا هي الثنية العميقة التي تفصل الردف عن الجزء الأعلى من الفخذ لذا أنصح بمداعبتها باللمس الرقيق، بعد ذلك اقترب رويدًا رويدًا من منطقة الفرج ثم تحوم حولها بأصابعك لأعلى وأسفل وبحركات دائرية، ثم ابدأ بالضغط الخفيف على منطقة العانة أثناء اللمس، عندما يجد الزوج زوجته قد استثارت بشكل كبير يبدأ عندها إثارة البظر بالضغط عليه، يبدأ الضغط خفيفًا رقيقًا ثم يأخذ في السرعة بشكل تدريجي، مع تصاعد استجابة الزوجة يجب على الزوج أن يسرع من مداعبة البظر وبقوة، تكون المداعبة طولية أو عرضية، ويجب على الزوجة إرشاد زوجها إلى ما يسعدها ويمتعها بلا خجل أو حياء.

في هذه المرحلة تكون المرأة في أقصى حالات نشوتها، وقد تستمر المداعبة إلى مرحلة الإنزال، والوصول إلى النشوة الكاملة، وقد يكتفي الزوج ويبدأ في الإيلاج، لكن في كل الأحوال تكون المرأة أكثر استعدادًا للوصول للذروة.

جون غراي مؤلف (الرجال من المريخ والنساء من الزهرة) ينصح الزوج بأن يصل بالمرأة إلى حالة الذروة الكاملة

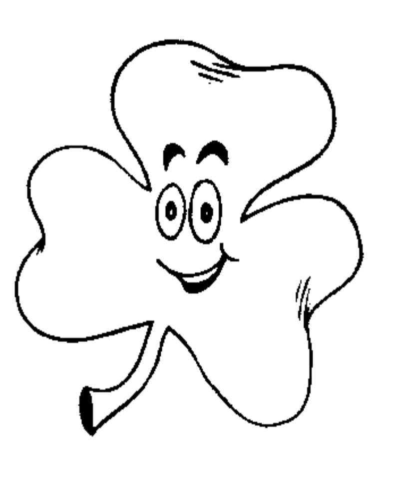


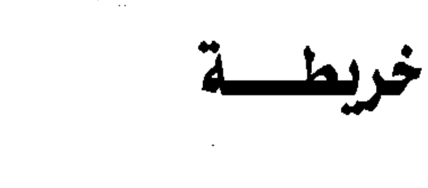
عن طريق مداعبة البظر، ثم يبدأ في الإيلاج بعد الإنزال، مؤكدًا أن هذا من شأنه أن يعطي متعة أكبر لكلا الزوجين.



هذا التمرين يحتوي على كثير من الاستراتيجيات الجنسية التي ثبت أهميتها وقوتها، فحاول أن تقوم به كلما سنحت الفرصة لذلك.







خريطــة الجســد

ذكرنا في النقطة السابقة طريقة ماسترز وجونسون التي تعتمد على المداعبات قبل الإيلاج، وقمنا بطرح تمرين عملي يحتوي على القواعد الرئيسية التي تؤكد عليها القاعدة.

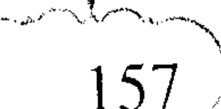
لكننا هنا نعيد التأكيد على أن المداعبات فن، ولجسد المرأة تضاريس هامة يجب أن يقف عليها الزوج، ويتقن كيف يتعامل معها، خاصة وأن الزوجة تقدر جيدا الزوج الذي يعرف جسدها ويقدره، وتمتعض من الزوج الذي يجهل معالم جسدها، ولا يلقي للمناطق الهامة لجسدها بالاً.

المناطق المثيرة لدى المرأة:

جلد المرأة مثير وحساس بيد أن هناك مناطق أكثر حساسية من غيرها وهي:

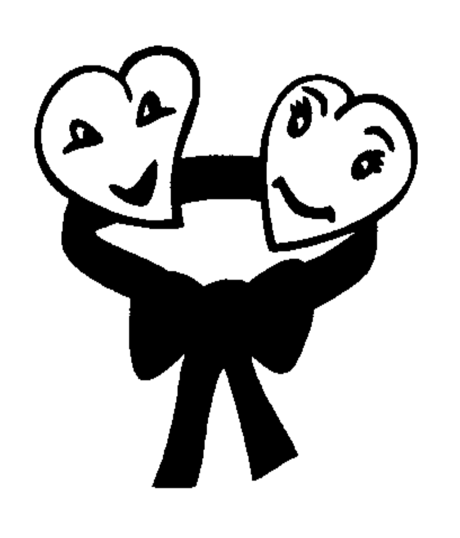
- الأعضاء التناسلية وتشمل (البظر، مدخل المهبل، الشفرتان الكبيرتان والصغيرتان)
- الفخذان، خاصة باطنهما.
- منطقة العجان، وهي المنطقة الواقعة بين المهبل والفرج.







- الثديان والحلمات.
- الردفان، ومنطقة ما حول الشرج.
- البطن والسرة.
- الفم والشفاه واللسان.
- الرقبة، وحلمة الأذن، والصدغان.
- باطن الركبة، وباطن الذراع.



ورغم هذا فإن أجمل ما في الجنس هو التجربة والاكتشاف الذاتي، إن بعض المداعبات الخفيفة من شأنها أن تكشف مناطق مثيرة، وتوقظ أحاسيس نائمة، وتحرك شهوة راكدة، وعلى الزوجة أن تقود زوجها نحو تحديد هذه المناطق.

أعتقد أن من الأهمية الآن التذكير بأن النساء مختلفات، وبينهن فوارق كبيرة، وما يثير امرأة ليس بالضروري أن يثير أخرى بنفس القدر، وأنه يجب على كل زوج اكتشاف مفاتيح الإثارة بجسد زوجته، مسترشدًا بما نوهنا إليه آنفًا.





اللمس والتدليك:

أكـرر بـأن جلـد المـرأة هـو جواز عبورك إلى ممارسة جنسية فعالــة، فــالزوج الــذي يــتقن الســباحة عــبر جســد الزوجــة، عالمًـا منـاطق التيـارات العاتيـة، والأمـواج العاصـفة، زوج سـاحر تعشقه النساء.

وذلك لأن الجلد يحتوي على عد كبير من الأعصاب، مما يجعله قادرًا على منح المرء إحساسات جنسية رائعة بشرط أن يكون مهيأ لذلك، يقـول د. رالـف سـتيفنس خـبير التـدليك والناطق باسم (الرابطة الأمريكية للعلاج بواسطة التـدليك): إن معظم الناس يعتقـدون أن الجلـد مجـرد غطـاء يحمينـا مـن الخارج، لكننا لا ندرك أن للجلد وظيفة أخرى هامة وهي أنه يخبر الدماغ عما يحدث حولنا. لذلك فاللمس دليـل موافقـة. يجعلنا نشعر بالأمان وبأننا مرغوبون.

لـذا يجـب علـى الرجـل تعلـم اللمـس، وذلـك يكـون بـالانتباه لبعض الأمور الهامة ومنها:

- تقدير اللمـس، أول خطـوة كـي يكـون اللمـس شائع ومألوف في حياتنا أن نعي أهميته، ونعطيه





مساحة هامة من تفكيرنا وممارستنا.

- ينصح بالبدء ببطء وهدوء، ويبدأ لمس المناطق الأقل إثارة أولاً.

- اللمس الممتع يتطلب جو مثالي، بعد فهمنا لأهمية اللمس، وممارستنا إياه فترة من الزمان سنكون بحاجة لعمل أمسيات للمس، تكون فيها الإضاءة خافتة، وعبق البخور يملأ المكان، والغرفة دافئة، والجو مهيأ.

- اللمس والتدليك يمكن للجلد الناعم والناشف أيضًا، لكن وجود الزيوت يعطي طعمًا آخر للتدليك، لذا يفضل استخدام أحد الزيوت، معظم الزيوت مناسبة، تفرك اليدين به جيدًا ثم تقوم بالتدليك.

- من المفيد أن تضغط وتعصر الجلد في المناطق التي تحتوي على عضلات أو عند الكتفين والظهر، كذلك في حالة الإرهاق يفضل التدليك بعمق على سائر الجسد.

- لا تتوقف عن التدليك فجأة، يجب أن تكون فترة نهاية التدليك جيدة ورائعة وتدريجية،



بعضنا يشاهد التلفاز وهو يقوم بعملية التدليك مما يعني توقفه لدقائق لمتابعة شيء هام، هذا من شأنه أن يقلل من فاعلية التدليك، يجب أن تعطي لهذه الدقائق حقها كاملاً، وعند الانتهاء من التدليك يفضل أن تختم ببطء، وأن تغطي جسد زوجتك بمنشفة أو غطاء خفيف، ثم تغلق عينيها بهدوء، الانسحاب الهادئ يعطي فرصة للاسترخاء والخدر.

ـ بعدما قلناه يجب أن نعود أنفسنا كيفية اللمس الصحيح، ونتعلم طرق الاستثارة بواسطة التدليك، فهما وسيلتان هامتان من طرق بث الأحاسيس، واحتواء الزوجة.

وما قلناه آنفًا يصلح أن يمارس من الزوجة تجاه للزوج، أي أن تقوم الزوجة بتدليك الزوج، فهذا من شأنه أن يساعده على تهدئة أعصابه، وتخفيف الضغوط التي ترهق كاهله.

المداعبة السلبية والمداعبة الإيجابية:

نعم يوجد مداعبات تستثقلها الزوجة ولا تساعد في استثارتها، بل قد تصيبها بالامتعاض، نسرد بعضها:

- **المداعبات العشوائية المفاجئة:** فالرجل الذي يتخبط يمنة ويسرة، ولا يدري من أين يبدأ وكيف ينتهي، هو زوج غير مثير، ويجب عليه



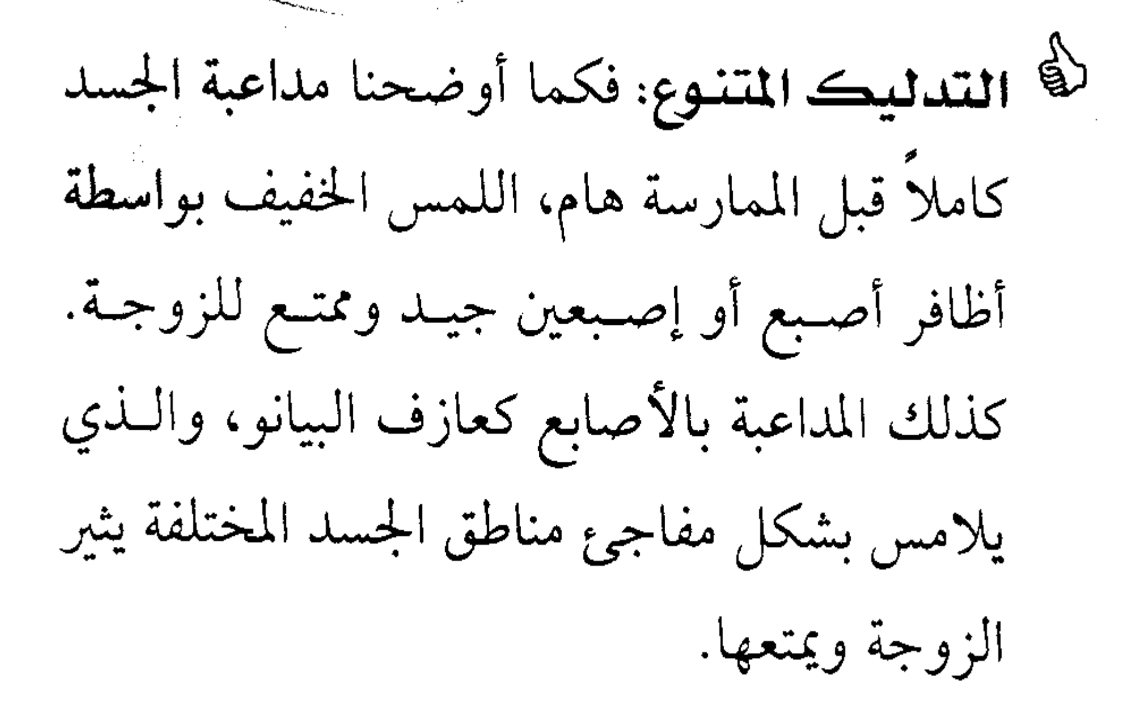
قراءة الخريطة جيدًا قبل أن يشد رحالته إلى عالم المتعة.

- **المداعبات التي تقتصر على المناطق الجنسية مباشرة:** قلنا في التمرين السابق: إن أحد أهم القواعد في عالم الجنس هي أن الجنس الجيد يقوم على استثارة المناطق الأقل حساسية أولاً ثم الأكثر حساسية، والزوج الذي يبدأ من النهاية هو زوج غير بارع في عالم الجنس.

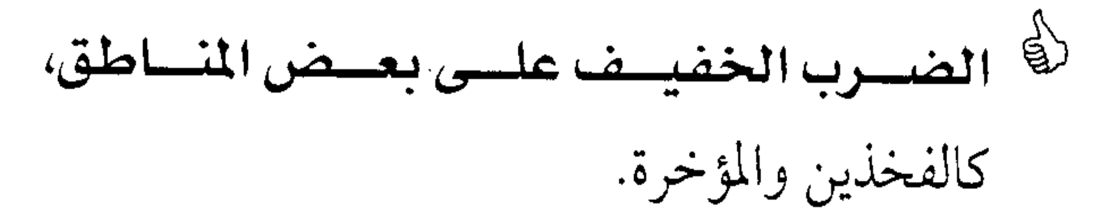
- **الذي لا يستجيب للإشارات الغير مباشرة:** الزوجة تحاول بحياء تعريف زوجها بالمناطق التي تثيرها من خلال وضع يده على تلك المناطق، أو إعطاء ردود فعل أقوى، إهمال الزوج لهذه الإشارات لا يعجب الزوجة.

- **الذي يضغط بشدة في مرحلة البداية:** يجب أن تبدأ الملامسة رقيقة، حانية، ثم تكون قوية عند هياج المرأة.

ومثلما توجد بعض السلوكيات التي تؤذي المرأة، هناك مجموعة من المحطات التي إذا عرفها الرجل يعطي أداء جنسيًّا أفضل وهي:



- **التدليك المتنوع**: فكما أوضحنا مداعبة الجسد كاملاً قبل الممارسة هام، اللمس الخفيف بواسطة أظافر أصبع أو إصبعين جيد وممتع للزوجة. كذلك المداعبة بالأصابع كعازف البيانو، والذي يلامس بشكل مفاجئ مناطق الجسد المختلفة يثير الزوجة ويمتعها.



- **الضرب الخفيف على بعض المناطق**، كالفخذين والمؤخرة.

- **مداعبة الأذنين باللمس** الرقيق سواء باليد أو اللسان.

- **مداعبة الرقبة**، بأصبع اليد، أو باللسان، أو بالعض الخفيف.

- **صدر المرأة بالكامل** هام جدًّا في المداعبات الخفيفة الرقيقة.

- **باطن الفخذين** وأعلاهما ذات قابلية رائعة للمداعبات الجنسية، ويستجيبان بسرعة للمسات الرقيقة الحانية.

- **لمنطقة العانة أهمية** لدى معظم النساء،



الضغط الخفيف عليها يمتع الزوجة، بعض النساء تحب الضغط من أعلى إلى أسفل، بعضهن يتفاعلن مع الحركات الدائرية.

- نعود ونكرر أن منطقة البظر ومنطقة التي سبق الإشارة إليها، من أهم المناطق حساسية في جسم المرأة ويجب إعطاؤهم مدة أطول وتركيز أكبر خلال فترة المداعبة.

الثديان نبع متعة لا ينضب:

للثدي أهمية كبيرة في إثارة المرأة، ويحتل هذا الجزء مرتبة مرتفعة في ترتيب المناطق الأكثر إثارة لدى المرأة، وتتركز الإثارة في الحلمتين بالإضافة إلى الهالات الوردية التي تحيط بهما، وتتأتى تلك الأهمية من احتواء الثدي على ألياف عضلية دائرية وشعاعية، كما تستند إلى شبكة عصبية متصلة بالمراكز الجنسية في الدماغ.

وانتصاب حلمة الثدي من جراء المداعبة يعد مؤشر على إحساس شديد بالمتعة، لكن لا تحدث نشوة كاملة لدى النساء من استثارة الثدي، اللهم إلا قلة من النساء ذات الحساسية الشديدة.

من هنا تأتي الأهمية الكبيرة التي يجب أن يوليها الرجل لصدر زوجته أثناء المداعبة، يمكنه أن يداعبهما كيفما شاء،



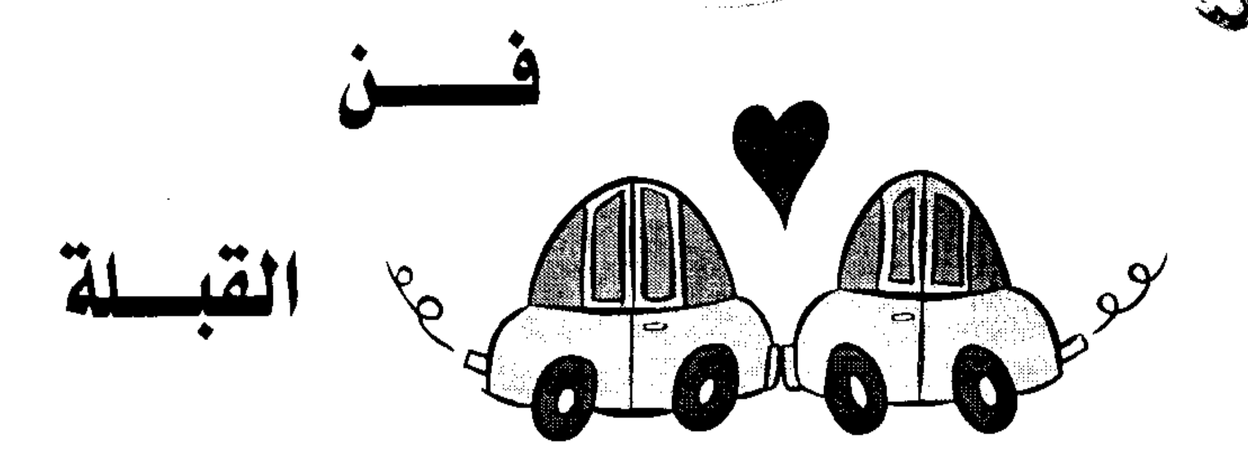
لكن تظل دائمًا أفضل القواعد هي مداعبة المناطق الأقل متعة فالأكثر متعة هي الأنجح، لذا أنصح بأن يبدأ بأسفل الثدي بحركات دائرية خفيفة، ثم يتجه إلى الأعلى ببطء وتمهل، بعد ذلك يركز على الحلمتين والهالة المحيطة بهما.

أحدى الإحصائيات قالت بأن ٦٠٪ فقط من النساء يتأثرن بشدة من مداعبة الثديين، أما الـ ٤٠٪ فلا يهتممن بتاتًا بذلك، أو يتأثرن بدرجات متفاوتة من وقت لآخر، لذا من الأهمية بمكان أن يتعامل الزوج مع زوجته على أساس الخصوصية المطلقة، فربما وجدها غير ما قرأ أو عرف.[1]

(١) د. عبد الرحمن نور الدين، العلم والجنس.



فــن القبــلة



ما كان أحلى قبلات الهوى إن كنت لا تذكر فاسأل فمك
تمــــــر بي كأنني لم أكـن ثغرك أو صدرك أو معصمـك
لــو مر سيف بيننا لم نكن نعلم هل أجرى دمي أو دمك

من هو ذلك العبقري الـذي اكتشـف أن ملامسـة شـفاة المحبوب تعطي كل هذا الكم من السعادة!؟.

أي ذهــن هــذا الــذي أعطــى للإنسـانية إحــدى أهــم السلوكيات في تاريخها العاطفي؟

لقد كانت ولازالت القبلة أحد أقدم وأروع السـلوكيات العاطفية والجنسية في تاريخ الإنسان.

وقد يكون من المستهجن أن نضع للقبلة أسس وقواعـد، حيث إن أجمل ما في القبلة أنها عفوية، وتعلمها قد يدخلها في دائرة المهارات المدروسة مسبقًا مما يفقدها شيء مـن سـحرها العفوي، لكننا نؤكـد بالفعـل أن هنـاك مـن لا يـتقن التقبيـل الصحيح، بل وهناك ممارسات جنسية تنتهي بـدون أن يكـون للتقبيل فيها دور.

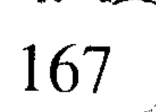


في دراسة أعدها الفرد كنيسي على عشرات الآلاف من النساء بأمريكا ظهر أن ٩٩,٤٪ من الأزواج يمهدون للممارسة بالتقبيل و٩٨٪ يداعبون أعضاءها الجنسية باليد و٩٣٪ يثيرون نهدي المرأة بالقبلة والفم و٩١٪ يثيرون المرأة بالتقبيل العميق و٤٩٪ من النساء يثرن الرجل بالتقبيل ومداعبته باللسان.

كما ذكرت إحدى الأبحاث الواردة في مجلة (صحة الرجال) الأمريكية مقالة حول القبلات وذكر فيها: إن التقبيل هو أفضل الطرق لتحضير المرأة جنسيًّا، ونصح المقال الذي أعدته (جين ساكس) الباحثة في مجال العلاقات الجنسية باتباع الخطوات التالية لقبلة أكثر إثارة:

- تقبيل الشفاه لفترة غير قصيرة، بشكل ناعم ولطيف، لمس أطراف الفم باللسان، وأن يبدأ التقبيل بهدوء ثم بعنف تدريجيًّا.
- افتح فمها بفمك، بلطف شديد. ثم لاعب لسانها.
- حرك فكك من جهة لأخرى بهدوء وركز على فمها، لا تفكر بما ستفعل بعد ذلك ركز في المتعة الحاضرة.
- قم باتباع رغبة الطرف الآخر، واهتم بتلبية إرشاداته.





هنا يجب أن ننوه إلى شيء هام جدًّا وهو رائحة الفم، والتي بسببها قد تفشل القبلة، بل تفشل العملية الجنسية برمتها، فالشريك إن وجد من الطرف الآخر رائحة كريهة ربما يشمئز وينفر من الممارسة كلها، والرائحة الكريهة قد تكون بقايا بكتريا أو رائحة تدخين، أو طعام يحتوي على بصل أو ثوم، لذا أنصح الزوجان بغسيل الأسنان قبل أي ممارسة، كذلك يمكن أن تلعب العلكة ذات الرائحة المنعشة دورًا هامًا في إكساب الفم رائحة طيبة.

جل النساء يغمضن عيونهن في أثناء التقبيل، و٣٠٪ من الرجال يفتحون عيونهم لمعرفة أثر القبلة لدى من يقبلون. (يعلِّل الخبراء إغماض العيون بأنه مريح للنفس، مثير للخيال، وأن شدة القرب لا تحقق رؤية الآخر، فتُغمَض العيون.

القبلة كممارسة:

لا يجب وضع القبلة في دائرة العلاقة الجنسية فقط، بل يجب تعميمها، والتعامل معها كأسلوب حياة، وإن كانت القبلة حال المعاشرة الجنسية ذات بريق أخاذ إلا أن القبلة التي يطبعها الزوج على خد زوجته حال ذهابه أو عودته من

العمل لها أعمق الأثر على نفسيتها، وهذه القبل المجردة لا مانع منها في حضور الأبناء، بل كثير التربويين شددوا على أهمية أن يقبل الزوج زوجته في وجود الأبناء كسلوك عملي يعكس حالة الود والوئام التي تكتنف البيت وتزيد من دفئه.

حبيبنا محمد ﷺ كان يقبل زوجاته في كل الأوقات، وعن أمنا عائشة -رضي الله عنها- أن النبي ﷺ كان يقبل بعض أزواجه، ثم يصلي ولا يتوضأ[١].

كما أن القبلة أثناء الصيام لا بأس بها، فعن عمر بن الخطاب ﷺ قال: «هششت فقبلت وأنا صائم فقلت: يا رسول الله، صنعت اليوم أمرًا عظيمًا، قبلت وأنا صائم، قال ﷺ: أرأيت لو مضمضت من الماء وأنت صائم؟ قلت: لا بأس به قال: فمه؟»[٢].

هذا القبلات الهادئة لا تفسد الوضوء ولا تبطل الصوم، لكنها تزيد من سعادة الزوجين، خاصة للزوجة التي ذكرنا سابقًا أن الممارسات الرومانسية تسعدها، وتشعرها بالطمأنينة والراحة.

---

(١) رواه النسائي.
(٢)رواه أبو داود.





شخصيتك من قُبلتك! : [1]

تختلف القلبة باختلاف الشخصية!.

ربما يكون في هذا القول شيء من الغرابة، بيد أن الدراسات النفسية ذهبت إلى أن قبلة الانسان للطرف الآخر (شكلها، وتدرجها، ونوعها، وعددها) تكشف إلى حد كبير من شخصية المرء!.

فالدراسات النفسية أكدت على أن الشخصية الواثقة من نفسها، المستقلة ذاتيا أكثر تقبيلا من تلك التي لا تثق بنفسها، أو تمتلك شخصية مزعزعة.

كما أن الشخص الذي يُقبل بشكل سريع، متغاضيا عن شقائق القبلة من أحضان وأحاسيس متوهجة هو شخص عانى من الحرمان فترة طفولته، ولم يأخذ بحقه من العطف والحنان والاحضان والقبلات المفعمة بالمشاعر الحانية.

ومن أطرف التحليلات الخاصة بالشخصية والقبلة تلك التي قام بها (ستانوي) stanway، المختص الشهير في عالم الجنس، والذي يؤمن بأن طريقة التقبيل مثل طريقة اللبس يمكن الحكم فيها على شخصية المُقبل.

(١) راجع كتاب (القُبلة) للدكتورة فوزية الدريع أحد أهم ما كُتب في هذا الباب ، وقد استفدت منه كثيرا في هذا الفصل .



- **مغمض العينين:** الذي يُقبل وهو مغمض العينين هو شخص رومانسي جدا.. شخص سريع الوقوع في الحب، بيد أن شخصيته بها ثغرات حيث أنه كثير الشجار رغم علمه التام بأن الشجار سيؤدي بالأمور إلى نهاية مؤلمة، لكنه لا يستطيع مقاومة الشجار كما يقول ستانوي.

- **مفتح العينين:** الذي يُقبل وعينيه مفتوحتين شخص متزن وواقعي .. يعشق ويحب لكن عواطفه متوسطه بها قدر كبير من التوازن، هو شخص مخلص إذا وجد من يرى أنه يستحق أن يقاسمه الحياة.

- **الذين يُقبلون تدريجيا:** الذي يتصاعدون في التقبيل من قبلات خفيفة إلى قبلات عميقة جياشة قوية.. هم شخصيات قادرة على إخفاء عواطفها، قادرة كذالك على التكتم على نقاط ضعفها.. أشخاص لا يعترفون بما يشعرون به بسهولة.. وإذا أبرموا أمرا نفذوه وثبتوا عليه.

- **أصحاب الفم المُغلق:** الذي يُقبل وفمه مقفل



شخص حياته مُغلقه، تفكيره محدود، رؤيته للأمور رؤية قاصرة لا تتعدى موضع أقدامه، وهم في الغالب أشخاص أنانيون يأخذون أكثر مما يُعطون.

- **قُبلة المكنسة أو الشفاط**: هناك من يُقبل بشدة وقوة، يلتهمون فيها شفاة الطرف الآخر، حتى أنهم في أحيان كثيرة يؤلمون شريكهم..هذا الصنف فيهم قدرة من العنف والسيطرة في العلاقات العاطفية وفي أي علاقة اجتماعية وهم كذلك أشخاص شديدو الغيرة.

- **أصحاب القُبلة الفرنسية**: القُبلة الفرنسية هي قُبلة تُلتهم فيها الشفاه، وتتميز بأن اللسان يلعب فيها دورا كبيرا، حيث أن أصحاب القبلة الفرنسية أكثر تحريكا للسان داخل الفم. يصفهم ـ ستانوي ـ بأنهم فئة متحررة وبأنهم أصدقاء جيدون، وعشاق رائعون في نفس الوقت، عن طريق القبلة يلمسون



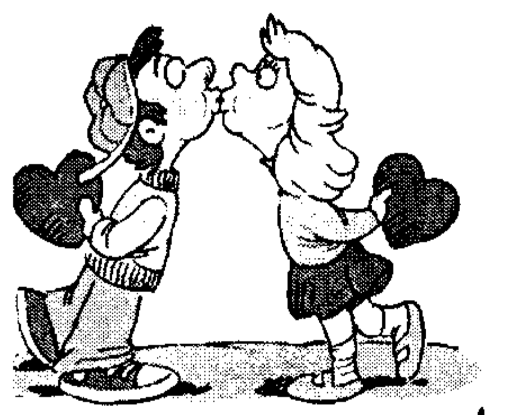
ويعبرون عن حالتهم العاطفية، هم فئة ترتبط بسرعة بعلاقة حميمة ويشعرون بالحب الشديد ولكنهم غالبا ما يُصدمون بواقع غير جيد، هم فئة طليقة حرة ليست لديهم إحباطات وعوائق تمنعهم من عمل أي شيء، هم نوع من البشر السهل البسيط غير المعقد يسهل على الآخرين فهمهم وقراءة شخصيتهم.

- **القبلة البصمة:** هم أؤلئك الذي يتركون على الجلد أثرا من مص عنيف أو عضة. من يسلك هذا المسلك هو أحد ثلاث: إما شخص فنلن يريد أن يجعل من قبلته الزرقاء لوحة فنية على جلد محبوبة!، أو شخص سادي يتلذذ بتعذيب الآخر وإيلامه، أو شخص استعراضي يريد كشف حياته الجنسية أمام الآخرين.

* * *







القُبلة.. بين الرجل والمرأة.

حتى في القبلة يختلف الرجل عن المرأة في تعاطيها والتعامل معها، من هذه الاختلافات ما يلي:

١) تشتاق المرأة للقبلة أكثر من الرجل:

القبلة بالنسبة للمرأة إحتياج تفرضه طبيعتها الأنثوية، فكونها أكثر شاعرية ورومانسية من الرجل يجعلها أكثر احتياجا إلى القبلات منه، كما أن القبلة بالنسبة للمرأة مدخل مباشر وهام جدا للعملية الجنسية، فالرجل قد يستثار بالخيال والفكر والصور، لكن جهاز الاشعال لدى المرأة تحتل فيه القبلة المرتبة الأولى، فالفم يعتبر ثاني جزء حساس بعد الجهاز التناسلي عند المرأة والرجل سواء، وإن كان أهميته للمرأة أكبر وأهم .

٢) الرجل يفتح عينيه.. المرأة تغمضها :

بشكل عام الرجل يفتح عينيه خلال التقبيل.. والمرأة تغمض عينيها، يحدث هذا الأمر الآن كما كان يحدث للرجل

في العصر الحجري القديم! .

وفق دراسات متعددة فإن أكثر من ٧٠ ٪ من الرجال يفتحون أعينهم، وأكثر من ٩٥٪ من النساء يغمضونها أثناء التقبيل.

ويرجعون هذا الأمر إلى أن المرأة وبطبيعتها الخيالية تريد أن ترسم صورة خيالية رائعة في ذهنها أثناء التقبيل، ولأنها خجولة وذات حس عال فإن التغميض يجعلها تركز على إحساسها خاصة، إحساس الدغدغة من اللمس وصوت القبلة ذاتها.

وفي المقابل فالرجل يفتح عينيه لأنه جريء، فضولي، ولأنه بالدرجة الأولى مخلوق بصري يُثار وبشدة من شكل المرأة وهي ذائبة بين يديه.

٣) تعابير المرأة.. ووجه الرجل:

كما أسلفنا فإن المرأة تغمض عينيها أثناء التقبيل لذا تكون ملامح وجهها أشد انسجاما مع إيقاع القُبلة، وأكثر إحساسا بها، ويكون وجهها أكثر تعبيرا عن عاطفتها من الرجل بعينيه المفتوحة المبحلقة، وجه المرأة تلمع فيه الحياة والنشوة، بيد أن وجه الرجل يغلب عليه شكل الذي يقوم بإنهاء عمل ما.





٤) القبلة غايتها.. القبلة وسيلته:

الرجل يتخذ القبلة كوسيلة للوصول إلى مراده وهو المعاشرة الكاملة، بيد أن القبلة تعتبر سلوكا هاما قائما بذاته بالنسبة للمرأة، بل إن المرأة قد تستمتع في كثير من الأحيان بالقبلة أكثر من استمتاعها بالايلاج، وفي دراسة قامت بها مجلة New Woman الانجليزية عام ١٩٨٢ حول القُبلة قالت بأن ربع النساء يرين التقبيل أهم من الايلاج وثلثي العينة الباقية يرين القبلة تساوي الإيلاج من حيث الأهمية.

الدراسة ذاتها قالت أن النساء يرين أن ثلث الرجال لا يهتم بالقبلة أو لا يُقبل زوجته بالقدر الكافي.

٥) الخيال:

القبلة سلوك رومانسي بالنسبة للرجل أو المرأة.

بيد أنه بالنسبة للرجل ليس هو الجنس، ليس هو النشوة.. ليس هو المتعة الكاملة.

أي أن مشوار الرجل الجنسي تحتل فيه القُبلة مكانا ثانويا.

بينما القُبلة في خيال المرأة هي كل شيء، وخيالها الجنسي قد يقتصر على القبلة فقط.

٦) غياب القبلة مشكلة المرأة:

كما أسلفنا فإن القبلة بالنسبة للمرأة شيء هام ذو قيمة

عالية، فالمرأة لا تشبع عاطفيا أو جنسيا إذا غابت رُسل الحب، بينما الرجل ـ أو بعض الرجال ـ ليس لديه أدنى مشكلة أن يعيش ويموت دون أن يطبع ولو قبلة واحدة على شفاه محبوبته.

لذا فإن هناك أزمة حقيقية تواجه المرأة التي لا يعبأ زوجها بزرع القبلات على فمها وجسدها.

المختصون ينبهون الرجل أن حياته ستتأثر حتما حينما لا يُقبل زوجته، هذا التأثير يكون من مزاج الزوجة السيء والذي سيدفعها إلى أن تكون أكثر عصبية.. أكثر عنفا.. أقل رومانسية وحنان.

أهمية القبلة

الأماكن المثيرة للقبلة:

هو إذا أمعن في ارتشافها　　علمنا كيف يذوب السكر

رسالة من فمــه لفمها　　كذا رسالات الهوى تختصر

الأخطل الصغير

الشفاه أولا: وبطبيعة الحال الشفاه هي أهم وأروع مكان للتقبيل.

فالشفاه حساسة جدا للإثارة وفيها تشابه مع الجهاز التناسلي عند المرأة بالذات. من حيث الشكل ومن حيث



كمية الشعيرات العصبية التي تستقبل الإثارة بلمسها أو تظهر عليها وقت إحساس الإثارة حيث تكبر ويغمق لونها وتصبح أكثر إحساسا عند حدوث إثارة جنسية.

والشفاه بلونها الغامق وانتفاخها علامة على الاستعداد الجنسي، والرجل يُثار من شكل شفاه المرأة أكثر من إثارة المرأة من شكل شفاه الرجل.

حلمة الأذن: الأذن وحتى وقت قريب لم يكن يُنظر إليها بنظرة ذات أهمية بالنسبة للجنس، إلا أن الدراسات أكدت على أن حلمة الأذن هي ثان منطقة إثارة جنسية في الرأس بعد الشفاه!.

ولاحظ المختصون أن حلمة الأذن تكبر مع أي نشاط جنسي، بل إن عالم الجنس الشهير (كنزي) وجد أن هناك فئة من الرجال والنساء يمكنهم الوصول إلى اللذة الكاملة بواسطة فرك حلمة آذانهم.

الرقبة: هذا الجزء الطولي الحساس لدى الرجل والمرأة يلعب دورا في الاثارة، وذلك لأن منطقة الرقبة من الأماكن التي يكون فيها الجلد رقيقاً، وكلما كان الجلد رقيقاً كانت الإثارة أشد، حيث أن النهايات العصبية تستقبل بسرعة أي لمس حين يكون الجلد رقيقاً.

الظهر: من بداية الرقبة إلى نهاية العصعص تلك منطقة



مثيرة للتقبيل خاصة إذا كان رقيقا متدرجا من أسفل إلى أعلى.

فالعمود الفقري مركز إحساس خطير، وملاعبته حتى بحك الظهر بالأظافر ودغدغته يعطي متعة كبيرة خاصة للرجل، وعند المرأة فإن تقبيل الظهر ـ خاصة لصاحب اللحية النامية ـ يحدث لذة كهربائية لذيذة.

الثدي: منطقة الثدي منطقة حساسة جدا، وتعد الحلمة أكثر الأماكن حساسية وقبولا للإثارة، والحلمة تنتصب مع الاثارة ويغمق لونها وتنتصب، ومع المص تثار فيها العروق نتيجة تدفق الدم فتنتفخ وتشعر المرأة بحرارة شديدة.

من المناطق المثيرة كذلك منطقة ما بين الثديين وتقبيل ولحس هذه المنطقة مثير جدا للمرأة.

أيضا المنطقة حول الحلمة.. تلك الدائرة الملونة (البنية أو الوردية) من المناطق الحساسة والقابلة للإثارة.

بشكل عام فالمرأة تحب مداعبة صدرها وتقبيله من قِبل الزوج.

اليد والقدم: في اليد مجموعة من مناطق الإثارة الجنسية.. هذه المناطق هي بطن اليد، معصم اليد، أطراف الأصابع وبين الأصابع.. أطراف الأصابع حساسة جدا نظرا



لوجود كم كبير من النهايات العصبية، كذلك الذراع الممتد حتى الإبط يثار من اللمس والتقبيل.

الأقدام أيضا تحتوي على نهايات عصبية شديدة الحساسية، لذا نجدها هي أيضا مؤهلة للإحساس بالمتعة.

الأرداف: أرداف المرأة مثيرة جدا للرجل بطبيعة الحال، حيث أنها تجلب إلى اذهانهم مفهوم الأنثى لديهم، إن عض وتقبيل وقرص والضرب الخفيف للأرداف هو أمر محبب لدى كثير من النساء.

أنواع القُبل:

في بحثها المثير (القُبلة) ذكرت د. فوزية الدريع ثماني وعشرين نوع من القُبل، نستعرض بعضها هنا، ويمكن للزوجين تجربتها كألعاب من باب التغيير وإضافة النشاط إلى حياتهم:

١) **القُبلة العميقة:** والتي ارتبطت على نحو خاص بالفرنسيين، وذلك لأن كاماساترا قد دونها ونشرها الفرنسيون فارتبطت بهم، وهذه القُبلة التي يشترك فيها الفم كله: الشفاه، اللسان، الأسنان. وتكون طويلة يحدث فيها تلاحم الشفاه ومص متبادل لها وللسان.. ولحس لداخل الفم وسقفه وأرضيته وشفط يصل للبلعوم.وهذا النوع من القُبل يكون مثيرا مهيجة.. حتى أن بعض المختصين أطلقوا عليها



(إيلاج من نوع آخر).. بيد أن هناك شريحة **لا تحبها** بحجة أنها مؤلمة أو مقززة .

٢) **قبلة العض:** وتتم بإحداث عضات عن طريق الضغط بين الشفاه أو الشغط بين الأسنان على أجزاء مختلفة من الجسم أو جزء معين مثل الشفاه أو الرقبة أو الذراعين.. إلخ.

دراسات علمية تؤكد أن ٧٠٪ من الرجال و ٦٢٪ من النساء يستمتعون بالعض الخفيف ـ حسب قول د. كاني ـ والغالبية تراها قبلة شهوة، ولأن هناك فروق فردية في الشعور بالألم فيجب أن يراعى قبول رأي الطرف الآخر..

٣) **قبلة الشفاطة:** وهي من القبلات النادرة، وأكثر من يمارسها الأمريكان.. وتتمثل بسحب نفس كبير في الرقبة وحين يقبلنا الشخص الثاني بشفط الهواء والفمان مغلقان.. ويتبادلا شفط الهواء. لكن تظل هناك المشكلات الصحية من أمراض الرئة.

٤) **قبلة الرقبة:** يقوم فيها المرء بتقبيل الرقبة من الأمام من جهة البلعوم، أو على الجنب ناحية الكتف أو من الخلف من نهاية منبت الشعر إلى العمود الفقري في أوله.

وهذه القبلة مثيرة جدا يجد فيها ٧٥٪ من الرجال و٩٤

من النساء متعة شديدة ـ حسب قول د.كاني ـ حيث أن انزلاق اللسان هو إثارة وتخدير لهذه المنطقة.. حتى أن البعض قد يتخدر بتمرير اللسان على الرقبة تخديرا كاملا.

٥) **قبلة الوعد الشرقي:** وهي قُبلة الثدي ويسميها البعض Arab swirl وهي تمرير اللسان مرة رخوا ومرة متصلبا حول الحلمة وحول المنطقة المحيطة بالحلمة وما بين الثديين.

٦) **قُبلة هاواي:** وهي أن تُقبل حبيبك تحت الماء، في حمام السباحة أو على البحر أو تحت الشاور، إن الماء حينما ينهمر على الجسم ويسيل يعطي لذة جميلة تدفع للستزادة من التقبيل.

٧) **القبلة المفاجئة:** يحبها الزوج والزوجة، وتثير جو من البهجة والمرح وتأتي لذتها بفعل الدهشة والمفاجأة، الإخصائيون يؤكدون أن القُبلة المفاجأة ترفع الدورة الدموية، بسرعة محدثة ضربات قلب سريعة لكنها لذيذة، وتحدث حرارة مفاجئة في الجسم، وجمالها حين تكون في مكان غير ما هو معهود للحبيب، يُفضل كثير من الرجال القُبلة المفاجئة على اليد، والنساء على الرقبة، والمكان الأفضل هو المطبخ، أكثر من ٩٨٪ من النساء يحبون القُبلة المفاجأة ويعدونها برهان على الحب والعشق.



٨) **القُبلة الحسابية:** هي لعبة طريفة وتكون بالقيام بطبع عدد معين من القبلات، أو تبادل قبلة وقبلة بين الزوجين، أو مقايضة شيء ما بالقبل، أعطني كوب الماء ولك عشر قبلات، ناولني الهاتف ولك خمس قبلات، إنها طريقة طريفة وجميلة.

٩) **قبلة الغضوب:** وهي قبلة ضاغطة، غاصبة، نُرضي بها الحبيب المُعرض ونسامحه بها، وتكون بشكل مستمر حتى يرضى ويصفح.

أعداء القُبلة : *Anti- kissing*

نعم هناك فئة تكره القبلة وتهرب منها، وتشمئز من محاولة تجربتها، وبالرغم من كون القُبلة تُعد في حكم الفطرة، نشب جميعا ونحن نمارسها ونتلقاها ونعطيها، إلا أنه بالفعل توجد فئة لا تحبها، المختصون حللوا هذا الأمر وأرجعوه إلى نقاط محددة وهي:

- **طفولة بلا قبلة:** التنشئة الخالية من التقبيل لها كبير الأثر في عدم انجذاب المرء إلى القُبلة، فالأب والأم والأسرة بشكل عام هم الذين يغرثون قيمة القبلة في حياة الواحد منا، فإذا كان الأب والأم ممن يقبلون بعضهم أمام الأبناء قبلة احترام ومودة وتقدير، وكانوا كذلك يقبلون أطفالهم، أنتج هذا السلوك أطفال أصحاء نفسيا، ناضجون.. أما إذا كان



العكس فكثير ما ينشأ الطفل غير متعود على القبلة.. بعيد عن ممارستها.. حذر في قبولها.. متردد في إعطائها.

- **التجربة المؤلمة:** التجربة المؤلمة - كالتحرش أو الاغتصاب - والذي قام فيها معتدي بتقبيل الضحية، يسبب ألم نفسي للضحية من هذا السلوك. و ليست المسألة فقط تحرش، بل قبلة سابقة لفم ذو رائحة كريهة أو قبلة مختلسة ارتبطت بالشعور بالذنب يجعل الشخص يهرب من القبلة ويشمئز منها.

- **القُبلة مرض:** هناك فئة تتبنى هذا الشعار، معتمدة على بعض الأرقام الصحية التي تنفر من التقبيل الغير منضبط، هذه الفئة تركز على الفم ورائحته وقت الصباح، وتستدعي في ذهنها الأسنان المسوسة، والفم الممتلئ بالطعام، وشكل اللسان وعدم نظافته.. وكثير من الأوهام التي تضخم اعتبار الفم مصدر تلوث.

- **الشعور تجاه الطرف الآخر:** القبلة سلوك عاطفي يحمل من المشاعر أكثر مما يحمل من الشهوة، لذا فإعطاء القبلة أو أخذها يرتبط بمشاعر الحب والمودة، فإذا كان الشخص الآخر غير محبوب أو هناك منغص وعائق يقف بينهما كانت القُبلة عذاب وألم، يضاف إلى ذلك مشاكل السلوك الشخصي كنظافة الطرف الآخر، تبرز هنا شكوى دائمة من ذقن الزوج المؤلمة، ورائحة فم المدخن خاصة في الصباح.

أجمل قُبلة:



قتل الورد نفسه حسداً منك　　وألقى دماه في وجنتيـــك
والفراشات ملــت الزهر لما　　حدثتها الأنسام عن شفتيك

(الأخطل الصغير)

هي القبلة التي تأتينا ممن نحب، ونعطيها لمن نعشق.. بيد أن هناك ملاحظات هامة الأخذ بها يجعل من القُبلة نبع متعة لا ينضب، وإهمالها يعكر صفو القبلة وينغصها، ومنها:

- النظر للقبلة بجدية: يجب عدم التعامل مع القُبلة كشيء تافه، بل تعامل معها على أنها عادة هامة تحتاج إلى تأهيل ومعرفة بماهية القبلة وطرقها الصحيحة، هي فطرة نعم، لكنها يجب أن تؤخذ باهتمام.. وإلا فهناك من يبغض القبلة، ومن يعشقها، والفرق في العلم والاهتمام والتدريب.

- النظافة: ذكرنا سابقا أهمية النظافة الشخصية، ونكرر هنا الأمر لأهميته القصوى، خاصة بالنسبة للرجال وللمدخنين منهم بشكل خاص، الشكل والرائحة والطعم يجب أن يكونا في أفضل حال، وإلا قضي على القُبلة.

- قَبل بوجدانك: ليست شفتيك فقط هي التي تُقبل، بل روحك ووجدانك كله،، جرد ذهنك من المشاكل والمشاغل.. دع يدك تُقبل يد شريك، وقدمك تداعب قدمه، وأنفاسك تخاطب أنفاسه، كما يُفضل أن يكون للقبلة صوت



رقيق يدل على استمتاعك واستغراقك فيها.

- المشاركة: القُبلة تُعطيها وتقبض ثمنها في نفس اللحظة، وأجمل قبلة هي تلك التي يتشارك فيها جسدين يحملان نفس الحب وثورة المشاعر وهيجان العاطفة.

- أعط للقبلة وقتها: حينما نُقبل بسرعة، فإننا نقضي على دقائق جميلة ممتعة، والذي يمرون على الشفاه بسرعة أناس يؤمنون بأن القُبلة خطوة إلى الجنس وليس مساحة مستقلة بذاتها يجب الاهتمام. القبلة الطويلة متعة لا يعرفها إلا من ذاقها.

استراتيجيات القبلة الطويلة الناجحة:

♥ **ابدأ بالتقبيل بالأساسيات:** الشفاه ثم قم بالضغط مرة والاسترخاء مرة.. وابق في نفس الوضع حتى ينتهي الاوكسوجين.. أو يمكنك التنفس عن طريق الأنف.

♥ اعط حواسك فرصة للشعور بدغدغة القبلة.. استمتع بنفس الطرف الآخر وتفاعله.

♥ او ف التقبيل لهنيهه طالع فيها عين شريكك، التناظر يخلق تخديرا جيدا بينكما.

♥ لا تعط فقط.. ولا تأخذ فقط .. نوع ما بين الأخذ والعطاء.



♥ تجول بين أنواع القبل التي ذكرناها آنفا، فمرة قبلة عميقة ومرة قبلة العض، وعرج على قبلة هاواي.. التنويع بين القبل المختلفة يعطيك شعورا رائعا بالمتعة والحميمية .

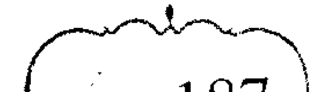
- **تكنيك القبلة:**

بالرغم من ايماننا الكامل بأن القبلة تستمد روعتها من عفويتها، وبأنها وليدة المشاعر الطيبة، إلا أننا ـ وكما أسلفنا ـ بحاجة إلى الانتباه إلى عدة نقاط هامة، ومنها ما يتعلق بتكنيك أو استراتيجية القبلة نفسها ومنها:

♥ **بادر بالقبلة:** حتى لو رأيت في شريكك رغبة مترددة، اقطعها بسيف مبادرتك، ولا يشغل بالك كثيرا من يبدأ القبلة.

♥ **لا تتوقف عن التقبيل فجأة:** ربما تعبت أو انتهى نفسك أو شعرت بالملل، ليكون رجوعك من رحلة التقبيل تدريجية وبهدوء.

♥ **اختر الوضع المناسب:** القبلة رحلة إلى أعماق المتعة والراحة، فأعط لجسمك أكثر الأوضاع راحة، الوقوف هو الأفضل، لكن ربما كانت القبلة وأنت نائم أو جالس أكثر راحة لك، اختر من الأوضاع أفضلها لك ولشريكك.





♥ **لا تهمل اليد:** المرأة تحب أن تكون يد الرجل خلف ظهرها، أو تحتضنها لتعطي إثارة ومتعة أكبر، الرجل يحب أن تعبث يد المرأة بشعررأسه أو صدره أو ظهره.. ربما يختلف الأمرحول المنطقة الأفضل لكليكما، لكن الثابت أن اليد لها دور ساحر أثناء التقبيل.

♥ **تحدث عن مشاعرك:** الدراسات تؤكد أن أكثر من ٦٠٪ من الرجال والنساء يحبون التحدث أثناء التقبيل، ماذا تقول؟ (قل كلاما رومانسيا تشرح فيه مشاعرك ومدى استمتاعك)، كيف تقول؟ (قلها بصوت متهدج متقطع، وبصوت خافت رقيق).

♥ **كن عفويا:** لا تبالغ خاصة في استخدام اسنانك ولسانك، كن بسيطا هادئا بلا تكلف.

♥ **احذر الملل:** العدو الأول لمباهج الحياة هو الملل فابعده عن حياتك عامة والحياة الجنسية خاصة والقبلة كجزء منها. جدد.. ابتكر.. اقرأ، دمر الملل بإبعاد التوقعات السابقة حول ردة فعل شريكك حال تقبيلة، تذكر أول قبلة، ومارسا الألعاب ونوعا في القبلة.



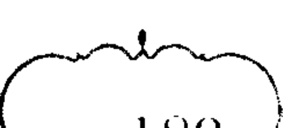


أسوء قبلة:

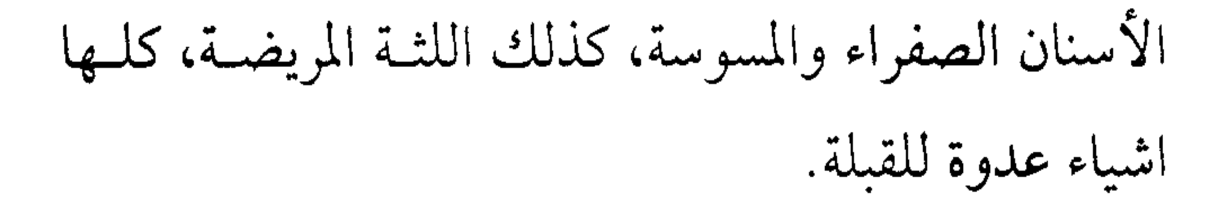
نعم هناك قبلة سيئة مؤلمة منفرة، تُبعد القلوب وتؤُلم النفوس، وتنشر سحابة من الحزن والانقباض على القلب، وأسوء قبلة هي التي تحتوي على أحد أو كل ما يلي:

- **رائحة كريهة:** رائحة الفم الكريهة تقتل القبلة، وتوغر القلب وتؤلم الشريك، والمشكلة تتأتى من شيئين أولهما أن هناك من لا يدري أن رائحة فمه كريهة، والثانية الخجل الشديد من مكاشفة الطرف الآخر أن رائحة فمه كريهة، الكارثة أن يخبر الشريك شريكة بذلك ولا يُبدي هذا الشريك مبادرة للتغلب على هذه المشكلة، مهما كانت أسباب رائحة الفم (سواء نوع الأكل أو التدخين أو أمراض اللثة والفم) إلا أن إهمال النظافة العامة هو المشكلة الكبرى، والتي يمكننا من خلال الفرشاة والأسنان والسواك أن نتغلب على جلها، ثبت عن الرسول ﷺ أنه عندما كان يدخل بيته كان يستاك، وينظف أسنانه، وهذا من جميل هديه ﷺ، إن الحبوب المنعشة والعلكة ذات الرائحة الطيبة، والبخاخات المعطرة وسيلة بسيطة وجميلة للتغلب على هذه المشكلة الكبيرة.

- **صحة الفم:** الفم أحد الأجزاء الحساسة في جسم الإنسان نظرا لإمكانية تعرضه للتلوث، لذا كانت







الأسنان الصفراء والمسوسة، كذلك اللثة المريضة، كلها اشياء عدوة للقبلة.

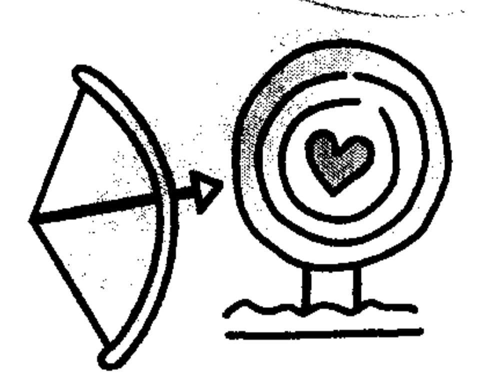
- **مشاكل الشفاه:** الشفاه الجافه أو التي جلدها ممزق تسبب مشكلة في التقبيل، كذلك الذي يعاني من شفاه لديها مشاكل صحية، هناك طرق بسيطة يمكن أن ينصح بها الطبيب كبروتين الترطيب بدهن الفازلين.

- **شارب الرجل وذقنه:** الشارب الغير مهذب مشكلة، واللحية حديثة النمو تؤلم كذلك.

- **النظافة العامة:** خاصة الأماكن التي يحب الطرف الآخر تقبيلها خلف الأذن أو تحت الإبط أو خلف الرقبة.

- **السلبية:** وعدم تفاعل الطرف الآخر وتسليمه الشفاه كقطعتين من اللحم، بلا تفاعل.





في عالم القبلة.. حقائق وغرائب..

♥ أكبر كمية من القبل يحصل عليها الانسان خلال طفولته، خاصة في المرحلة العمرية ما بين ٢٠:١٨ شهرا.

♥ دراسة تؤكد أن تعليم الطفل لغة أجنبية يكون أسهل حينما يتم استخدام مترادفات مثل (الحب، الاحتضان) في اللغة الجديدة كـ: أعط ماما قبلة، أعط بابا حضن.

♥ التدخين هو عدو القبلة الأول.

♥ في إيطاليا العصور الوسطى إذا قبل الرجل فتاة في مكان عام يفرضون عليه زواجها.

♥ أطول قبلة في التاريخ مدتها ١٧ يوما وعشر ساعات ونصف ساعة ـ حسب موسوعة جينس ـ وأطول قبلة تحت الماء مدتها دقيقتان و١٨ ثانية.

♥ أكثر من ٢٧٨ جرثومة تنتقل بالقبلة، وإن كان أكثر من ٩٥٪ منها غير ضار حسب دراسة قام بها معهد Baltmore College Study 1955.





♥ القبلة الشاعرية الحميمة ترفع ضربات القلب من ٧٢ ضربة: ١٠٠ ضربة في الدقيقة الواحدة.

♥ دراسة تتبعية أثبتت أن الرجل الذي يقبل زوجته وهو ذاهب للعمل يكون بصحة أفضل من الذي لا يقبل زوجته ويعيش أكثر منه ٥ سنوات إضافية.

♥ القبلة تحرق ٣ سعرات حرارية، وهناك أنواع عديدة من القبل مثل القبلة العميقة، هذه القبلة هي الأكثر حرقا للسعرات الحرارية فهي تحرق ٢٣٩ سعرا حراريا وبالتالي فانها تساعد على خفض الوزن

♥ وهناك أنواع أخرى مثل قبلة العين، وقبلة الأذن، والقبلة الكهربائية، والقبلة المائية، والقبلة المفاجئة

♥ أفضل تكنيك للقبلة والعيون مغمضة

♥ القبلة هي المحطة الوسط بين الرومانسية البحتة والعلاقة الجسدية المفرطة

ومن القُبلة ما قتل

نشر موقع BBC خبرا غريبا عنوانه (القبلة القاتلة) يقول فيه:

قضت فتاة كندية تبلغ من العمر ١٥ عاما متأثرة بحساسية الفول السوداني عقب تقبيل صديقها لها بعد تناوله سندويتشا





من زبدة الفول السوداني .

فقد ماتت كريستينا ديسفورجي، وهي من مقاطعة كوبيك، بعد فشل محاولات علاجها التي استمرت لعدة أيام .

وقال أحد المتخصصين في حساسية الفول السوداني في مونتريال إن هذه الحالة تعتبر نادرة جدا .

وقالت وكالة الأنباء الفرنسية إن صديق الفتاة كان قد تناول سندويتش زبدة الفول السوداني قبل تسع ساعات من القبلة التي أودت بحياتها .

وقال مذيع بالتليفزيون الكندي «كانت تعاني حساسية شديدة من الفول السوداني، وصديقها لم يكن يعرف».

ورفض المسؤولون بالمستشفى الذي توفيت فيه التعليق .

وقالت رودا كاجان المتخصصة في حالات حساسية الفول السوداني «إن بعض الناس مقاومتهم ضعيفة للفول السوداني وآثاره، ورد الفعل يتفاوت من شخص لآخر بشكل لا يمكن توقعه».

وتشمل أعراض حساسية الفول السوداني الصدمة وانخفاض حاد بضغط الدم وطفح جلدي له بثور ومصاعب في التنفس.

الأربعاء ٣٠ نوفمبر ٢٠٠٥





قالوا عن القبلة:

✍ القبلـة شـيء لا تسـتطيع أن تُعطيـه دون أن تأخـذه ولا تستطيع أن تأخذه دون أن تعطيه.

قول أوروبي

✍ القبلة هي أقصر مسافة بين شخصين

هني يونكمان

✍ إذا أنت قبلت امرأة، فقـد يحمـر وجههـا خجـلاً، أو قـد تطلب الشرطة، أو قد تلعن، أو قد تقاوم... ولكن أسـوأ شئ هو أن تضحك...

مجهول

✍ أي رجل يقبل امرأة أثناء القيادة فهـو بالتأكيـد لا يعطـي القبلة الاهتمام الذي تستحقه...

مجهول

✍ الشيء الوحيد الجدير بالسرقة هو قبلة من طفل نائم...

جو هولد سوورث

✍ القبلة حيلة ابتدعتها الطبيعة لتوقف حديثاً أصبح الكـلام فيه غير ضروري...

إنجريد برجمان



✍ القبلة هي إقناع علوي لغزو سفلي...

مجهول

✍ تحتاج الفتاة لكثير من الخبرة كي تُقبل كالمبتدئات...

مجلة بيت السيدات،١٩٤٨

✍ الرجل يسرق القبلة الأولى، ويترجى للثانية، ويطالب بالثالثة، ويأخذ الرابعة، ويتقبل الخامسة، ويتحمل كل الباقي...

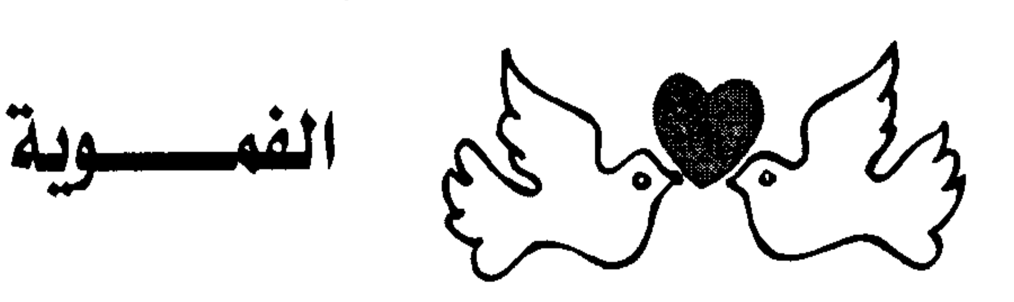
هيلين رولاند

No

Yes



المداعبــات



الفمــــوية

أو ما يطلق عليه (الجنس الفموي) oral sex، يثير دائمًا الكثير من الجدل فمن الناحية الشرعية هناك من أحل هذه الممارسة، وهناك من حرمها، وهناك من استنكرها، ومن الناحية الطبية كذلك فهناك من حذر منها، وهناك من أشاد بها، وهناك من اشمئز منها!.

وبالرغم من انتشار هذا النوع من الممارسات في محيط المتزوجين في مجتمعات كثيرة منها مجتمعاتنا الإسلامية، إلا أنه يتعرض للرفض والاستنكار بشكل عنيف، على اعتبار أنه ممارسة شاذة.

وبالرغم من عدم وجود دليل شرعي من آية أو حديث تحرم هذه المسألة، إلا أن هناك عدد من العلماء ذهب إلى تحريمها على اعتبار أنها ممارسة شاذة غير مقبولة نفسيًّا!!!.

وهناك من حرمها بدعوى أنها قادمة إلينا من بلاد الكفر والإلحاد، لكن الثابت أن هذه الممارسة ليست وليدة هذا الزمان، ولم تأتنا عبر الأقمار الصناعية وشبكة الانترنت!.

يقول أبو بكر بن العربي في (أحكام القرآن):

(وقد اختلف الناس في جواز نظر الرجل إلى فرج زوجته على قولين: أحدهما: يجوز، لأنه إذا جاز له التلذذ فالنظر أولى. وقيل: لا يجوز لقول عائشة في ذكر حالها مع رسول الله ﷺ: ما رأيت ذلك منه، ولا رأى ذلك مني. والأول أصح، وهذا (أي: الثاني) محمول على الأدب، فقد قال أصبغ من علمائنا: يجوز أن يلحسه بلسانه) وأصبغ هو أصبغ بن فرج من كبار فقهاء المالكية توفي سنة ٢٢٥ هـ[١].

والشاهد هنا هو في قوله: (يجوز أن يلحسه بلسانه) دليل على أن هذه الممارسة ليست وليدة اليوم، بل إن أجدادنا وفضلائنا منهم من ذهب هذا المذهب، وفعل مثله.

يقول د. يوسف القرضاوي: يجوز تقبيل الزوجة فرج زوجها، والرجل يجوز له تقبيل فرج زوجته فلا حرج، أما إذا كان القصد الإنزال، فهذا نوع من الكراهية ولا أستطيع القول إنه محرم لأنه لا توجد آية حرمت هذا ولم يرد حديث فيه، ولكنه شيء يستقذره الإنسان[٢].

تقول د. هبة قطب ـ أستاذة الصحة الجنسية: (...ليس هناك شيء اسمه شذوذ غير ما هو معروف من القرآن والسنة

---

(١) تحرير المرأة في عصر الرسالة .. الشيخ عبد الحليم أبو شقة .

(٢) غرفة النوم مشاكل وحلول، مجلة الفرحة .



فلا شيء في ذلك كله، ولا تعارض مع تدين الزوجين مادام يحقق الإشباع «الحلال» والرضا للزوج، ولو فكرت الزوجة قليلاً فستجده مرضيًا ومشبعًا لها هي أيضًا. ومن هذه الأشياء وربما أشهرها على الإطلاق هو الجنس الفموي الذي هو ممتع ومطلوب عند كثير من الرجال على وجه الخصوص وأيضًا عند بعض النساء؛ ولهذا سبب علمي من حيث حساسية النهايات العصبية في المنطقة الجنسية لأنواع معينة من الأحاسيس التي من شأنها بعث إشارات عصبية كثيرة مما ينتج عنه انفعال حسي كبير، وتلك هي المتعة التي يشعر بها الرجال والتي يصر عليها أحيانًا كثيرة، ويسعى إلى تعويد زوجته على الأداء الذي يفرز هذه المتعة....

التعرض لهذا الأمر من الناحية الدينية، تخصص العلماء الأفاضل، أما من الناحية الطبية العلمية.. فالتكوين الكيميائي والخلوي للسائل المنوي «المني» وأيضًا للمذي «هو السائل الشفاف الذي يفرز حال الإثارة الجنسية» عند كلا الجنسين معروف للجميع، وهو عبارة عن نسب متفاوتة من النشويات والسكريات وبعض أنواع الدهون والبروتينات وعلى ذلك فهو غير ضار من الناحية الصحية لخلوه من المكونات التي قد تؤثر سلبًا على صحة الإنسان[١].

---

(١) مجلة الفرحة الكويتية العدد ١١٧.

والتحفظ الاجتماعي والديني لم يمنع هـذه الممارسـة مـن الانتشار ففي عينة (كنزي) كانت شائعة بين أكثر مـن نصـف المتزوجين.. وهناك دراسة أخرى أكثر دقة أجريت عام ١٩٧٠ وجدت أنها مألوفة بين أكثر من ٩٠٪ من المتزوجين، مما يؤكد أنها أمر محبب لكثير من الأزواج والزوجات.

لماذا الجنس الفموي؟

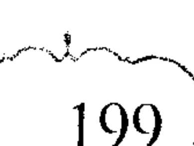
سؤال بديهي، عن الدافع الذي يجعل من هذا النـوع مـن الممارسة مطلبا لكثير من الأزواج ـ كما تـبين الاحصـائيات ـ وتضعه في مصاف أكثر الممارسات الجنسية جدلا؟

الدكتورة فوزية الدريع تـرى أن شـيوع هـذا النـوع مـن الممارسة عائدا إلى عدة أهمها:[١]

- أنه وضع فيه تغيير عـن الشـكل الكلاسـيكي في المداعبة والإنسان حين يمل الجنس العـادي يريـد التغيير.
- أنها طريقة تعطي لذة عالية جدا. بل هي طريقـة تعطي أكبر قدر من التهيج الجنسي وذلك يعـود لكون كل من الفم والجهاز التناسـلي علـى حـد سـواء.. كلاهمـا في منـاطق إحسـاس وإثـارة

(١) د. فوزية الدريع، (القبلة) بتصرف بسيط ..







كثيرة.. وتلاحمهما يعطي لذة عالية . كما أن الفم، اللسان، الشفتين، الأسنان، لديها قدرة حركة وتلاعب أكثر من تفاعل القضيب والمهبل مما يحقق قدرا من الحركة والمداعبة الشديدة المثيرة عند كل من الرجل والمرأة.

- طريقة بديلة ورائعة للمشاكل والظروف الحياتية، كأوقات الحيض والنفاس والحمل لدى المرأة، وفشل الانتصاب والقذف السريع بالنسبة للرجل.

ومن فتح الباب لهذه الممارسة واضع لها عدة شروط (نفسية، وعضوية) كان أهمها:

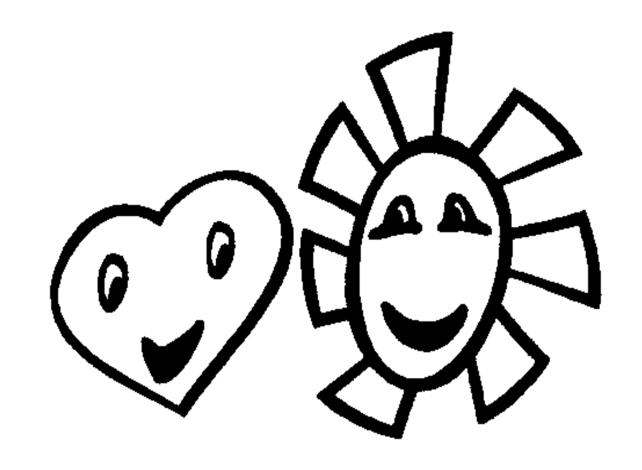
- التوافق والتراضي بين الزوجين، فلا يحق لطرف إجبار طرف آخر على فعل شيء غير مستساغ أو مكروه لديه.
- الاهتمام بنظافة وسلامة الأعضاء الجنسية.
- عدم إصابة أي من الطرفين من أمراض قد تنقل عن طريق هذه الممارسة.
- إذا طغت هذه الممارسة على الممارسة الطبيعية صار الأمر مرضيًا، ويجب استشارة مختص.





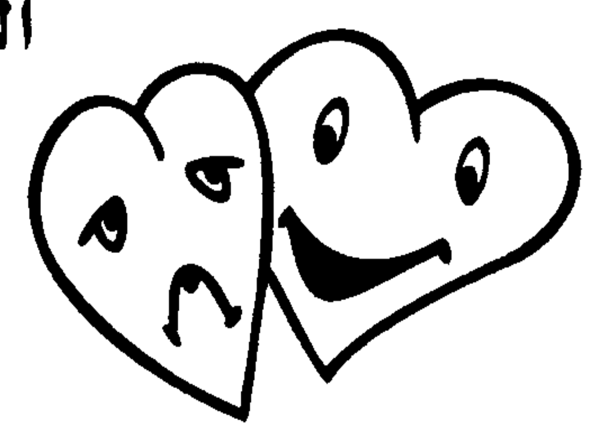
يعتبر اليونانيون أكثر شعوب أوربا ممارسة لقبلة الأجهزة التناسلية.. وهذا الأسلوب شائع من أيام الإغريق القدماء.

بعض المخطوطات التاريخية تذكر أن كليوباترا كانت تعشق الجنس الفموي، وأحيانا كانت تقدمه للرجال المحاربين تقديرا لجهودهم العسكرية.









الجاذبيـة الجنسيـة



ثمة سؤال هام يتردد في أذهان كثير من الرجال والنساء حول ما الذي يجذب الطرف الآخر جنسيًّا، وبالرغم من أننا مختلفون إلى حد كبير في ميولنا وأذواقنا، إلا أن هناك جملة من الصفات العامة التي يحبها الرجال في النساء والنساء في الرجال.

جاذبية النساء:

بسؤال عينة كبيرة من الرجال، ظهر أن أكثر النساء جاذبيه هن اللواتي يثقن بجسدهن، وبقدِرتهن على إعطاء الزوج قدر أكبر من السعادة والمتعة، وأن المرأة التي تشعر بالثقة والارتياح بدون غرور أو تكبر هي الأكثر جاذبية للرجل.

والمرأة التي تشعر نفسها أنها جذابة وممتعة لزوجها تصبح كذلك، نتيجة لإحساسها الداخلي العميق بقدرتها على إمتاع زوجها.

كذلك الرجال ينجذبون إلى المرأة التي تولي العلاقة الجنسية الكثير من الاهتمام، ويقدرن لحظات الفراش.

ولا جدال في أن المرأة التي تهتم بنظافة جسمها والاعتناء به تجذب الرجل وتثير شغفه.

وفي أثناء الممارسة فيمكننا القول أن المرأة التي تنجذب نحو زوجها، وتندفع نحوه بقوة تثيره بشكل كبير ورائع.

في دراسة قام بها براين شيشستر وكنتن روبنسن الأمريكيين وجدا أن أكثر الصفات التي تجذب الرجل إلى المرأة هي:

١- الثقة بالنفس.

٢- تفهم الآخر.

٣- الحساسية والاهتمام بالشريك.

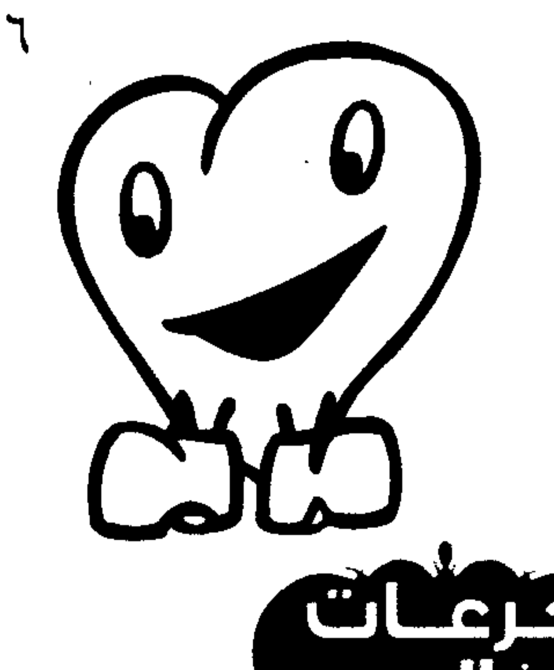
٤- الفطنة والذكاء.

٥- الاندفاع والشهوانية.

٦- الحيوية.

٧- الأنوثة

٨- الاعتناء باللباس.





من كل ما سبق يتبين خطأ الاعتقاد الذي يقول بأن الرجال يبحثون عن مقاييس جنسية معينة، وأن حجم الأثداء والأرداف ليسا صفات ومقاييس تجذب كل الرجال.

جاذبية الرجال:

الذي يجذب المرأة إلى الرجل في العلاقة الجنسية هو رغبته وتقديره لها، بالإضافة إلى ثقته وثباته النفسي، ويرى كثير من المختصين أن الرجل الذي يتمتع بالوسامة يكون شاعرًا بأنه مرغوب مما يجعل هذا الاعتقاد يولد جاذبية حقيقية وهذا يعيدنا إلى مسألة أن الشعور بالرضا النفسي وثقة المرء منا بقدرته على إسعاد شريكه هامة جدًّا في مسألة الجاذبية.

وتؤكد الدراسات أن ٩٩٪ من الرجال الذين يثقون بأنهم جذابون هم كذلك لهذا السبب عينه.

أما أهم الصفات التي توليها المرأة اهتمامًا بالرجل فهي كالتالي:

١- تقديره لها ولاحتياجاتها النفسية والجسدية.

٢- ثقته بنفسه، وبقدرته على إسعادها.

٣- مشاعره ورومانسيته.

٤- قدرته على التفاهم وإدارة الحوار.

٥- ثقافته ومعارفه.



٦- المرونة.

٧- دعاباته وخفة ظله.

٨- الاندفاع والحماس الإيجابي.

بقي أن نقول: إن الأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية وجسدية أفضل يكونون الأكثر جاذبية، والأمتع في الممارسة الجنسية.

هناك اختلاف هام بين المرأة والرجل على صعيد الرغبة الجنسية!.

فالمرأة تميل أكثر إلى التركيز على جسدها هي، أكثر من التركيز على جسد زوجها، وتكون راغبة بشدة في استثارته. وعندما ترغب المرأة في رجل فإن أكثر ما تلتفت إليه هو خصائص شخصيته، وليست كالرجل تميل إلى تفحص جسده، أو التركيز على مناطق ما منه.

أما الرجل فإنه يميل أكثر للتركيز البصري على جسد المرأة، لذلك تكون رغبة الرجل مباشرة، بخلاف المرأة

ذلك يعود بنا إلى ما أكدناه ابتداءً من أن المرأة لا تمارس الجنس مع زوج لا تحبه، أو يستهويها بشخصيته، بعكس الرجل الذي قد يمارس الجنس فقط لمجرد الافتتان بجسم مثير.

فالعلاقة الجنسية للمرأة مشروطة بالعلاقة العاطفية.





انتبـــــه

للحــــواس

نحــن ننجــذب للآخــرين.. ونجــذبهم إلينــا، عــبر الحــواس الــتي نمتلكهــا، ويمكــن لهــذه الحواس أن تكون عوامل جذب.. أو منفـرات، لـذا أنصـح بالانتبـاه إلى النقاط التالية:

العين تعشق:

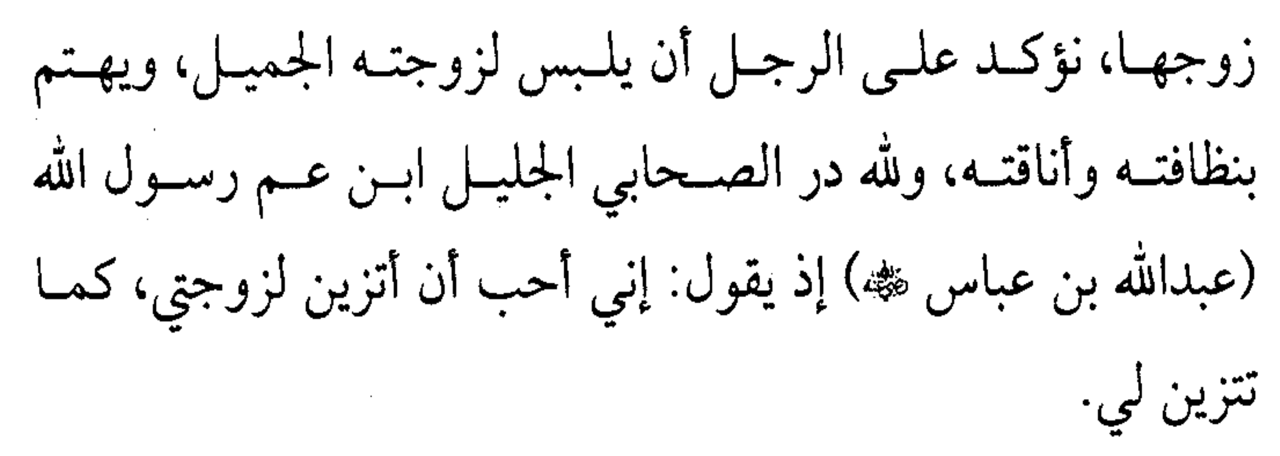
والأحداق تحب وتهوى، والنفوس قد جبلت على الانجذاب إلى كل جميل والركون إلى كل ما هو أخاذ. وأحد أهم عوامل الجذب الذي يستطيع الواحد منا جذب شريكه إليه من خلالها هي المظهر الحسن الجميل، ومغازلة العين بالحركات والملابس.

إن الفخ الذي نقع فيه كثيرًا هو ظننا بأننا قد امتلكنا الطرف الآخر، وأن التجمل والتزين والتأنق لم يعد يستهويه، وهيهات أن تزهد العين في مرأى الجمال.



إننا في زمن تتحرك فيه المغريات على أرجل.. وترتدي فيه الفتنة أحلى ما لديها، وليس من العقل أن يطالع الزوج أشكال الفتن في العالم، وفي بيته لا يرى سوى امرأة قد زهدت في الجمال والملبس، وطلقت ثياب الإغراء والفتنة.

نصيحتي إليك أختي الزوجة أن تتفنني في سحر زوجك، عبر المثير من الثياب التي تكشف البعض.. وتخفي الآخر.



وأن تتفنني في اصطياد نظراته عبر حركات الدلال والإغراء.

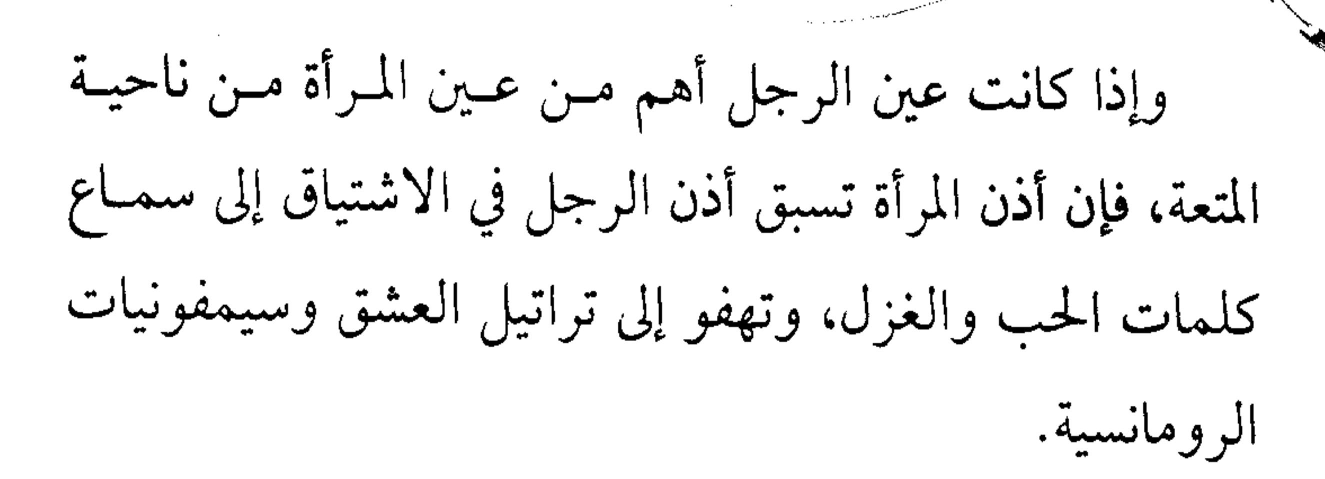
وليست أعين الرجال فقط هي التي تبحث عن الجمال، النساء أيضًا تهواه وتحبه، وكما نصحنا المرأة أن تتفنن وتغري زوجها، نؤكد على الرجل أن يلبس لزوجته الجميل، ويهتم بنظافته وأناقته، ولله در الصحابي الجليل ابن عم رسول الله (عبدالله بن عباس ﷺ) إذ يقول: إني أحب أن أتزين لزوجتي، كما تتزين لي.

والأذن تهوى:

الكلام الجميل باب للفعل الجميل، والأذن بحاجة إلى من يداعبها بحلو الكلام، وجميل العبارات، ويدغدغها بالمثير من الألفاظ.







وإذا كانت عين الرجل أهم من عين المرأة من ناحية المتعة، فإن أذن المرأة تسبق أذن الرجل في الاشتياق إلى سماع كلمات الحب والغزل، وتهفو إلى تراتيل العشق وسيمفونيات الرومانسية.

لذا أنصح كل زوجين إلى أن يجعلا كلمات الغزل على أطراف اللسان، وألا تصمت شفاههما لحظة عن ترديد كلمات الحب.. وعبارات الوجد والاشتياق.

أحد الأخطاء التي يقع فيها الزوجان إهمالهم للكلام الجميل والمثير حال المعاشرة، بالرغم من حاجة كليهما إليه.

فالأذن عند الممارسة الجنسية تعد أحد أهم عناصر الإثارة، فالزوجة تعشق كلمات الغزل الهادئ.. والزوج يعشق الكلمات التي يشعر من خلالها برجولته، وبأنه قادر على إسعاد شريكته.

بالرغم من أن الأذنين أصلاً للسمع إلا أن الجلد المغذي لهما شديد الإحساس باللمس، لذلك فإن ملامسة الأذنين بالفم مثلاً بالهمس فيهما، يجمع بين الوظيفتين في وقت واحد.

والأنف تقبل وتدبر:

بل تعد من أخطر الحواس أثناء العملية الجنسية، فعندما تداعبها رائحة عطر مثير، أو تتعود على رائحة الجسد العاري، يكون لها دور إيجابي، وأثر مبهج.

أما إذا اصطدمت برائحة كريهة والتي تتأتى عادة من إهمال النظافة الشخصية، سواء المناطق الجنسية، أو رائحة الفم والأسنان، فإن الحال حينها يكون سلبيًّا وربما دعا للنفور وأضعف الرغبة في الطرف الآخر.

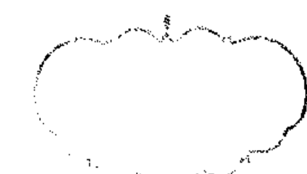
أحد أكثر شكاوى النساء تخص الزوج الذي يأتي من عمله ورائحة عرقه تنتشر، وأثر التبغ يفوح من ملابسه، ورفضه ـ بدعوى الكسل ـ في أخذ حمام ينعش روحه وجسده.

هنا يجب التنبيه أن الأنف قد يُفشل اللقاء.. وقد تثريه، فلا نستهن بهذا العضو الدقيق!.

❊ ❊ ❊




جرعات
من الحب



4

الفصل الرابع

غرفة
النـــوم
صومعة الحب



غرفة النوم يجب أن تكون هي
المكان الأجمل والأروع في المنزل،
يجب أن يتم اختيار أثاثها بعناية،
وإضاءتها بفن.. لا لست أقصد
الأثاث الغالي، بل الأثاث الذي
يتناسب مع الغرفة، ولا يصيبها
بالتخمة ويعيق من سهولة
الحركة بداخلها، كذلك يجب أن
يتم اختيار لونها وما تضمه
الجدران من لوحات وصور.

كثير منا يخطئ ويجعل من غرفة النوم غرفة معيشة، فتضم الهاتف والتلفاز وجهاز الكمبيوتر، وألعاب الأطفال!.

لا يجب أن نسمح بهذا، بل يجب أن ندافع وبإصرار عن الجو الرومانسي لغرفة النوم.

يجب أن يكون كل ما هو موجود بغرفة النوم، خاص بالنوم والعلاقة الزوجية، يجب أن تكون نظيفة ومرتبة ورائحتها منعشة وهوائها متجدد..

يجب أن يكون كل ما في غرفة النوم خاص.. وله مذاق فريد..

فالكلام ليس ككل الكلام..

وللحوار أسلوب خاص..

وفي غرفة النوم حقوق وواجبات..

وأسرار لها قدسيتها..

أما رائحة غرفة النوم فهي العبق الذي لا يضاهى.. والأريج الذي تسمو به الروح..

في هذا الفصل سنستعرض كل هذه المعاني.. ولكن قبل أن ندخل غرفة النوم يتردد سؤال هام يجب الإجابة عنه أولاً وهو:

من الذي يملك مفتاح غرفة النوم ؟؟!!!





مفتــــاح غرفـــة



أرى الدهشة تعلو الوجوه، وأكاد أسمع السؤال الاستنكاري الذي يتردد الآن :

وهل لغرفة النوم مفاتيح!!.

لكني لا أقصد ما تبادر للذهن، ولا أعني ما تفتح به الأبواب، ولكني أتساءل من الذي يملك حق فتح غرفة النوم لتتهيأ للمعاشرة الجنسية؟

من الذي يملك زمام المبادرة.. ويبدأ في دق أجراس الحب، ويعطي الإذن بإقامة الاحتفال القلبي بمناسبة تلاقي الأرواح والأجساد..؟

هل الرجل هو الذي يملك وحده حق المبادرة نظرًا لأنه الأقوى شهوة، والأكثر جرأة، وليس لديه ما لدى المرأة من حياء أنثوي؟

وهل على المرأة أن تنتظر بلهفة زوجها حتى يفتح الباب،

ويقيم دولة العشق؟

هل عليها أن تكتم رغبتها، وتقتل حاجتها إذا ما كانت لها في زوجها حاجة، وهو غير منتبه لتلك الحاجة؟

يجب أن نعي جيدًا أن المبادرة حق مكفول لكلا الزوجين، وإضاءة المصباح الأحمر لا يحتكره طرف دون طرف، والرجل والمرأة في ذلك سواء.

لكن ثمة حيرة أراها تنتاب وجه المرأة، وهي تتساءل في حرج حقيقي:

حيائي يمنعني من طلب المعاشرة، وفطرتي التي جبلت على الخجل تمنعني من التصريح بما أريد.

ولكِ أختي أقول: خُلقت الصراحة للرجال، فهم أصحاب الحجة الدامغة والمنطق الموزون.

لكنك تمتلكين ما لا يمتلكه الرجال، ولا يقدرون عليه..!

فلك خلق الدلال.. والتمنع.. والإغراء..

وعلى أعتاب أهداب عينيك كان مصرع أشد الرجال قوة وبأسًا..

لكِ قوة خفية تقولين من خلالها ما تشائين بدون أن تنبثي ببنت شفة..



العرب يقولون: (رب طرف أفصح من لسان)، ولا طرف يعلو على طرف المرأة، ولا تلميح يغلب تلميحها.

وقديمًا قال شاعر من الأولين:

وكم نظرةٍ نالتْ بطرفٍ ذابلٍ

ما لا ينالُ الذابلُ المهزوز

تمايل جسدك مفتاح تفتحين به غرفة النوم.. رائحة عطرك دعوة لا ترد لإعلاء راية العشق.. لباسك الشفاف يحطم كل مقاومة تقف عائق أمام ما تريدين..

وجعبتك لا تنضب.. وذخيرتك لا آخر لها..

كلماتك الخافتة الرقيقة.. زينتك التي وضعتيها بعناية.. تهيئتك لجو الغرفة..

كلها مفاتيح لا تخيب أبدًا...

أحب أن أضيف إلى ذلك أن هناك كلمات قد تتفقين عليها مع زوجك تكون بمثابة كلمة السر لشفرة غرفة النوم!!.

ولا أخفيك سرًّا أن الرجال يعشقون المرأة التي تطلبهم.

لا تصدقي خاطر قد يتردد على ذهنك قائلاً بأنك لا يجب أن تطلبي حقك في المعاشرة، مخافة نظرة استنكار من زوجك. الرجال عزيزتي الزوجة لا يسعدهم شيء قدر

سعادتهم أنهم مرغوبون.

هناك ثمة جزء من غرور بداخلهم يحتاج إلى إشباع!.

وطلبك من زوجك الجماع صراحة أو تلميحا هو إشباع لذلك الجزء، وعامل من عوامل تعلقه بك.

هناك معلومة دائمًا ما أؤكد عليها، فهي من أهم المفاتيح التي تستطيع كل زوجة أن تفتح عقل وقلب وروح زوجها به وهي أن الزوج يقع أسير سحر الزوجة التي تشعره برجولته.

خلاصة القول أن لكلا الزوجين مفاتيحه الخاصة لفتح غرفة النوم.

لكن تظل مفاتيح المرأة الأكثر سحرًا.. والأعمق أثرًا..

رغم توهمنا عكس ذلك.

إنتبه

حاذر أن تغلق الباب إذا ما فتحه شريكك، أو تطفئ الشموع إذا ما أضاءها الطرف الآخر..

عدم تلبيتك لدعوة الطرف الآخر إيذاء له، ويسبب ألم نفسي يسيطر عليه، وقد يدفعه إلى زهدك ويسمح بتوارد



الخواطر السلبية على ذهنه والتأثير السيئ عليه.

لا بد أن تكون مساحة المودة كبيرة، وأن يضحي كل منا في سبيل إسعاد الطرف الآخر وإرضائه، خاصة وأن المشاعر قد تتبدل والمزاج قد يعتدل في لحظة.

إن الضيق الذي يتملكنا من رفض الطرف الآخر للممارسة الجنسية هو هو نفس الضيق الذي يتملكه إذا ما انعكست الأدوار، ومشاعر الحنق وتعكر المزاج الذي يطرأ علينا عند زهد الحبيب في المداعبة ورفضه لمناداتنا تتملك الطرف الثاني كما تتملكنا.

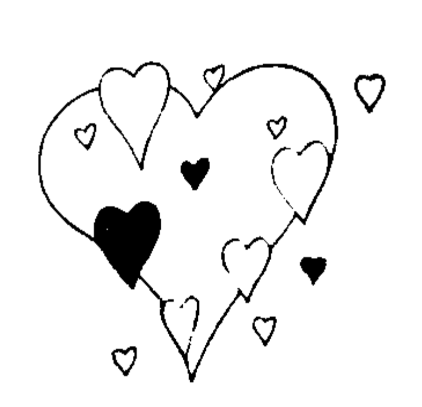
فلا ترد الدعوة.. ولا تطفئ الشموع.. وشارك بوجدانك إذا ما دعاك قلب من تحب إلى مأدبة العشق.

وإذا غلبك التعب، وخذلك جسدك المنهك وفكرك المكدود ذات مرة، فحاول أن يكون انسحابك رقيق، مبرر، وفي ظروف ضيقة جدا.

ولا تفتأ أن تعطي ما دمت تمتلك القدرة على العطاء.. والعطاء وإن كان قليل خير من المنع أو الحرمان الكامل.







كلمـــات ليســـت كالكلمـــات

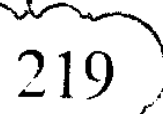
للحب لغة عالمية، يتقنها العشاق ويتبادلونها لحظة الـود والغرام، وعندما نحب تصبح لغتنـا أشـد حنانـا، وأكثـر رقـة ودلالاً، فمـا الـذي يحـدث للأحـرف، ومـا الـذي يتملـك العبارات......؟

إنها إحدى قوى الحب الخفية، التي تحيل كـل مـألوف إلى غرائب وأعاجيب، ويصـبح الشـغف والدهشـة عنوانًـا لكـل شيء.

ولأن غرفة النوم هي سـكنى العشـاق ومحـراب المحـبين، أصبح لها دون كل الغرف لغـة فريـدة رائعـة.. لغـة خاصـة، تتدخل فيها إيماءات العيون، وتمتمات الشفاة، وإيقاع الجسد.

ويستطيع كل طرف أن يشعر بمدى رضا الطرف الآخـر، ويستطيع أيضًا أن يوجه ويستقبل رسائل اللوم والعتاب عـبر الأنفاس الحارة والأحداق الزائغة.

أكثـر الأزواج والزوجـات سـعادة هـم أولئـك الـذين يستطيعون أن يتقنوا أبجدية العشق، وطريقة بناء جملة عاطفيـة بلا حرف واحد!!





نعم اللسان يحمل الكلمات، لكن المعاني تحملها الأنفاس المتسارعة، فإذا استطاع الإنسان أن يعزف على وتر الرومانسية عزفًا متناسقًا، واستطاع أن يكون لبيبًا في إخراج ما يريد، فإنه بذلك يكون قد لون تلك الدقائق بفرشاة السعادة، وصبغها بصبغة النشوة والراحة.

فضفضة على وسادة دافئة:

في كتابها (تحدث جنسيًّا مع من تحب) تقول الدكتورة بربارة كيسلينغ Barbara Keesling المعالجة الجنسية بولاية كاليفورنيا بأميركا: (الكلام عامل إثارة أكثر من الجنس نفسه، وقاعدتي في الجنس تقول: لا تأخذني إلى السرير بل تحدث إلى عن السرير)، فالكلام يثير الزوج والزوجة، ويلهب الخيال، ووسيلة هامة للتعبير عن الرغبات.

لكن المشكلة الفعلية، والتي كثيرًا ما تشتكي الزوجات منها أن أزواجهن لا يتكلمون في غرفة النوم، ولا ينبسون ببنت شفة خلال المعاشرة الجنسية، وهذه مشكلة كبيرة لأنه يعني تعطل عضو جنسي هام لدى المرأة وهو الأذن، نكرر ثانية: إن المرأة لا تستمتع من خلال أعضائها التناسلية فقط، بل بواسطة كل جسدها، والكلام الذي يردده الزوج على أذنها يدخل ضمن عملية المعاشرة.. وهو المفتاح الأهم لمعاشرة ناجحة وممتعة.

يكون الأمر أكثر أهمية خاصة للزوج والذي يشغل ذهنه كثيرًا مدى نجاحه في إمتاع زوجته ونجاحه في العملية الجنسية، التقطير في التشجيع أمر مؤسف، وتركه مأساة يجب التوقف عندها، يجب على الزوجة والزوج تعلم جمل مثل: كم كنت رائعًا اليوم.. لقد أسعدني لقاؤنا البارحة، أتمنى تكرار لقائنا السابق. إن مرض الفتور العاطفي يبدأ من هذه المنطقة، ويتكاثر بغياب عبارات التشجيع.

3 حديث الإيجابية:

قد يقوم أحد الأطراف بممارسة غير مستساغة للطرف الآخر، من السلبيات التي يمكن الوقوع فيها أن يبادر الشريك قائلاً: (أنا لا أحب هذا) أو (هذا التصرف سيئ) أو (أنت تعلم أني أكره هذا)، فهذه الكلمات تكون قاسية كالسوط، وقد تأتي بردة فعل شديدة السوء، حديث الإيجابية يعلمنا كيف ندير الدفة لنغير اتجاه السير إلى الوجهة التي نريدها، مثل أن تقول الزوجة: (حبيبي إنني في غاية الاستمتاع، وعندي فكرة تزيد الأمر متعة)، أو (أنت رائع لا تمل أبدًا، وأنا أيضًا عندي المزيد). بهذه الطريقة ندفع دائمًا سفينة الحب إلى وجهتها الطبيعية بلا عواصف أو أعاصير.



4 حديث الفكاهة:

الإسكيمو يطلقون على وقت الجماع: (وقت الضحك)، إنهم يذهبون للفراش كي يضيفوا لحياتهم بعدًا رائعًا آخر، يجب أن نتعلم أن المتعة ليست في إفراغ شهوة فقط، بقدر ما هي في اللحظات الجميلة التي نحطم فيها ما هو مألوف لدينا، فنعود أطفال نلعب ونلهو ونضحك، ونقوم بكل ما يسعدنا بلا حاجة للوقار والهيبة، العمل والشارع مكانان طيبان للوقار لكن غرفة النوم هي الدائرة التي يجب أن نتخل فيها من كل ما هو جامد وصلب، بداخل كل منا طفل يريد أن ينطلق، هذا هو المكان الأكثر مثالية كي نحرر هذا الصغير!.

5 حديث العيون:

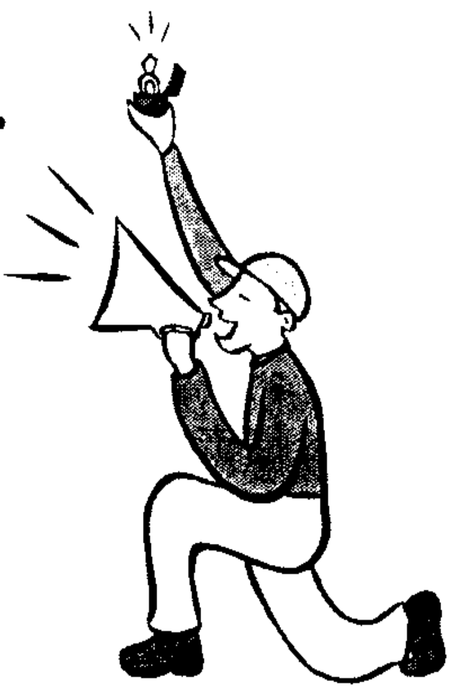
تظل دائمًا النظرات هي أكثر لغات العالم شهرة، ولقد أكدت الدراسات العلمية أن المحبين عادة ما ينظرون إلى عيون بعضهم أثناء الحديث، لا إلى الأنوف والشفاة والخدود، مؤكدين كذلك على أن لون العينين ليس هو السحر بل السحر في ما تحتويه الأعين والأحداق من مشاعر وأحاسيس، ومدى

قدرتها على التعبير عن ذلك، لذا فإن تركيزك عزيزي العاشق على عيون شريكك خاصة أثناء الممارسة الجنسية يولد شعور بالتقارب والتمازج، بل قد يكون تأثيره أقوى من تأثير القبلات والتلامس الجسدي، إنها إحدى الوسائل الرائعة التي يمكنك من خلالها قول: أحبك.

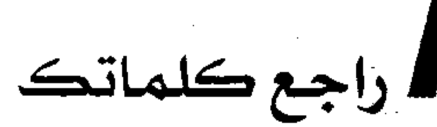
هذه الأنواع الخمس للحديث تزيد من المتعة، وتفتح آفاقًا جديدة للزوج والزوجة، بيد أن هناك إشارتان يجب الانتباه إليهما وهما:

1 انتبه للهجتك:

كلنا يستطيع أن يقول ما يشاء، لكن أكثرنا سحرًا هو الذي يقول بالأسلوب الذي يهواه الشريك الآخر، غرفة النوم غرفة الوشوشات، والكلام الخافت. الصوت المرتفع جيد ومطلوب في السوق والشارع وعند إيقاف تاكسي، لكن في غرفة النوم فالهدوء والسكون، وكلام كالهمس.







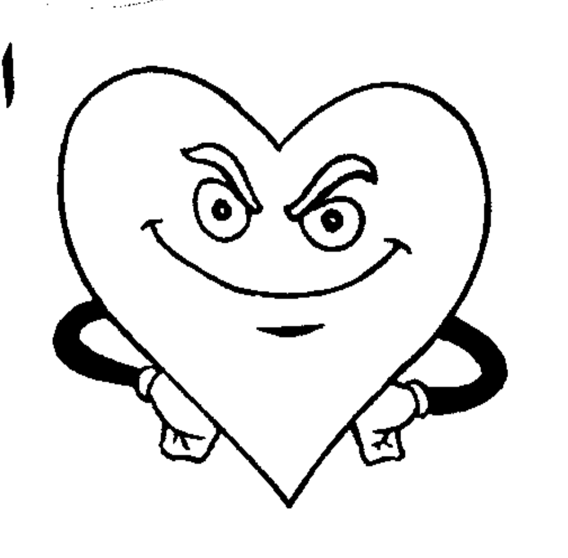
1 راجع كلماتك

فإلى أي مستوى بلغت الصراحة في غرفة النوم، ذكر الأعضاء الجنسية باللغة الدارجة قد لا يكون حرامًا شرعًا، لكنه قد يكون مستهجن عرفًا، يجب أن تتفقان على كلمات مشتركة بينكما.

أجرت لجنة من المراقبين في جامعة ميتشجان في (آن أبور) فحصًا على صور ١٢ زوجًا وزوجةً مضى على زواجهما ٢٥ عامًا على الأقل، ووجدوا أن قسمات الوجه لدى الزوج والزوجة تبدو متشابهة إلى حد كبير بعد سنوات من العشرة.

والسبب أن كلا من الزوج والزوجة يميلان لا شعوريًّا إلى تقليد تعبيرات وجه الطرف الآخر!. ومع الوقت تعمل المحاكاة على إعادة تشكيل عضلات الوجه والتجاعيد مما يكسب الوجه كثيرًا من القسمات المتشابهة!.





الحوار ولا شيء سواه

لم يتفق المختصون في مجال العلاقات الزوجية في شيء قدر اتفاقهم على أهمية الحوار والمصارحة بين الزوجين.

ورغم هذا يتملك معظمنا حالة من الصمت التام، والرفض الغير مسبب للحوار والمصارحة!.

كلنا يظن أن لديه القدرة على فهم الآخر واستشفاف ما يريد، وهذا خطأ كبير فبغير سؤاله والحديث معه لن نصل أبدًا إلى احتياجاته، ولن نتعرف على ما يمتعه، وما ينفره في علاقتنا.

غياب الحوار هو السرطان الذي ينهش في علاقتنا الزوجية، ويساعد على انتشار فيروس الفتور في علاقتنا الجنسية، وبغيره لن نصل إلى درجة المتعة والحميمية في علاقتنا الجنسية.

الرجل لا يتحدث عن الجنس؛ لأنه يعتقد أن الحديث عن الجنس يعني أن المسألة ليست تحت السيطرة، وأنه

متشكك من شيء ما في قدرته على إمتاع زوجته.

والمرأة لا تتحدث عن الجنس حياءً وخجلاً.

يجب على كل منا رجلاً كان أو امرأة أن يولي لأمر الحوار أهمية كبيرة، يجب أن يشرح حاجته، يتحدث عما يؤلمه، يقول ما يسعده، ليس بالضرورة أن تكون الكلمات مباشرة، لكل منا طريقته في الحديث وأسلوبه في قول ما يريد، لكننا في النهاية يجب أن نتحدث عن حياتنا الجنسية، ونوليها من الأهمية الكثير.

المختصون ينصحون أن يتحدث المرء عن نفسه، عن حاجته وأمنياته ومطالبه، بعدها يطلب من الطرف الآخر أن يقول رأيه فيما قاله، معللين ذلك بأنه يساعد على تبادل المعلومات مما يؤدي إلى تفهم أفضل بين الطرفين.

هناك عدة أسئلة معرفتنا بإجابتها يجعلنا دائمًا متميزين في علاقتنا الجنسية وهي:

هل تستمتع بالممارسة الجنسية؟

ما الذي يعجبك أكثر فيما أفعله؟

ما الذي تريدني أن أفعله؟

ما الذي لا يعجبك في الممارسة؟

ما هي أفكارك واقتراحاتك كي تكون الممارسة أكثر إمتاعًا؟



ليس بالضرورة أن تكون الأسئلة بهذه الصيغة، فلكل منا طريقة ومفردات خاصة به، الشاهد أن معرفة الإجابة على هذه الأسئلة أمر بالغ الأهمية.

وللحوار شق آخر هام غير الحديث وهو الاستماع والإصغاء، للأسف معظمنا يتعامل خطأ مع الإصغاء ويمارس سلوكيات سلبية عند حديث شريكه وتحاوره.

من ذلك المقاطعة وإصدار الأحكام السريعة بدون التروي والتأكد.

الحوار الفعال يتطلب إصغاء أكثر فاعلية، وانظر لقول شاعر من الأولين:

إنَّ بعضَ القولِ فنٌ   فاجعَل الإصغاءَ فناً

وتلك بعض النصائح الهامة كي تكون منصتًا جيدًا:

- الاستماع قبل أي شيء!:.. هذا هو السر الأول والأكبر كي تكون منصتًا متميزًا. يجب عليك أن تستمع وبإخلاص لشريكك، تستمع له حتى تفهمه، لا لكي تلقط منه عثرات وزلات من بين ثنايا كلماته، استمع وأنت ترغب في فهمه.

- انظر إلى عين شريكك: فهذا يُظهر مدى اهتمامك بما يقوله، ويُشعره بأنك مصغ له بكل جوارحك،



انتبه لا تثبت عينيك عليه بجمود، ولكن تابعه بعين يظهر فيها الاهتمام والفهم.

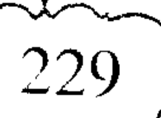
- قم بإشارات تدل على اهتمامك: لا تكن كالصخرة، ارسم الاهتمام على وجهك، وحاول أن تتجاوب معه بشكل كامل، هز الرأس مثلاً يدل على تواصلك معه، قولك: نعم.. نعم، أو حقًا؟، أو سبحان الله؟ كلها ألفاظ تدل على انتباهك لما يقول.

- لا تقاطعه: فمقاطعتك له تعني بكل بساطة أن ما يقوله غير مهم، وأنك تعلم ما الذي يريد أن يقوله قبل أن يقوله، وتعني بكل بساطة أن يصمت ويكف عن الثرثرة

- حثه على المواصلة: فإذا توقف عن الكلام، قل له حسنًا وبعد... فإذا كان قد أنهى كلامه فسيخبرك، وإن لم يكن فسيواصل كلامه، وفي الحالتين سيكون مستريحًا أنك غير منزعج بما يقول.

- راجعه: إذا ما التبس عليك أمر، أو كانت هناك نقطة غامضة في حديث شريكك، فلا باس من أن تطالبه بمزيد من الشرح والتوضيح، فهذا أفضل من أن تستمع بلا فهم، أو تنصت بلا وعي.





- لا تجهـز الـرد في نفسـك وأنـت تسـتمع إليـه: ولا تستعجل ردك على شريكك، يمكنـك تأجيل الـرد لمدة معينة حتى تجمع أفكارك وتصيغها بشكل جيـد، واحذر الاستعجال في الـرد؛ لأنـه يوقعـك في سـوء الفهم.

- بعد أن يفرغ شريكك من كلامه لخص كلامه وأعده عليه: قل له: أفهم من كلامـك كـذا وكـذا؟، أنـت تريدين أن أفعل كـذا ألـيس كـذلك؟، وإن أجابـك بالنفي فاطلب منه أن يوضح أكثر.

- قف مكانه!!: ولا تفسر كلامه من وجهـة نظـرك أو مـن منظـورك الشخصـي، بـل حـاول أن تـتقمص مكانه، وترى بعينيه، بهذا ستفهمه أقدر، وستتفهـم لما قال ما قال.

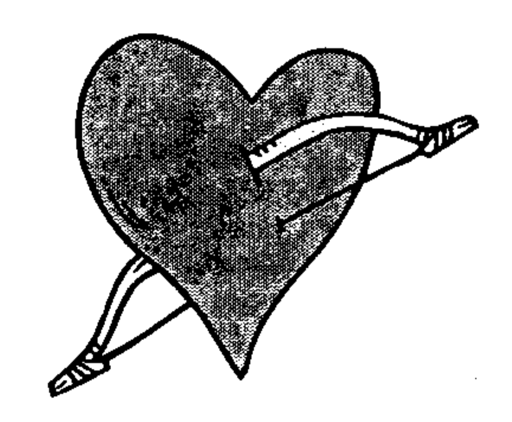
أين.. ومتى نتكلم عن الجنس؟!

نعم هام جداً أن نختار الوقت والمكان المناسبين للحوار والمصارحة، والتحدث عن علاقتنا الجنسية، يجب أن يكون المكان خاصًا، هادئًا، ليس فيه مقاطعات من أحد.



أما الزمان فهو أي وقت يكون فيه المرء مهيأ للحديث، وألا تكون حالته النفسية سيئة لأي سبب خارجي كضغط العمل أو غيره.

والحوار قد يأتي ببعض المشكلات، يجب أن نتوقع هذا، لكنا يجب ألا نزهد في الحوار بسبب هذا، إيجابيات الحوار أكثر من أن تعد حتى وإن شابته بعض السلبيات والمشكلات البسيطة.







﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾، فالعدل ومراعاة الحقوق، والحرص على أداء الواجبات قبل المطالبة بالحقوق هو الأصل في العلاقة الزوجية كاملة، والعلاقة الجنسية خاصة.

ليس من حق الزوج أن يأخذ ولا يعطي، وليس له أن يطالب ولا يُطلب منه.

نعم الإسلام قد بين أن عدم استجابة الزوجة لزوجها أمر غير مستحب ويُغضب الله وملائكته، لكنه ليس من باب تمييز الرجل، بقدر ما هو تفهم لنفسية الرجل، فكما قلنا الرجل سريع الاستثارة لذا ينبه الرسول ﷺ إلى أهمية الاستجابة من الزوجة، ويحذرها من عدم طاعة زوجها كي لا تذهب به نار الشهوة مذهبا غير محمود.

لكنه في موضع آخر يطالب الرجل أن يتمهل على زوجته كي تستمتع، ويطالبه بألا يتعجل عليها حتى تصل إلى قمة لذتها.

ولقد تكلم الفقهاء في الرجل الذي لا يجامع زوجته ولا يعطيها حقها من الجماع والمعاشرة فقال ابن حزم في (المحلى): وفرض على الرجل أن يجامع امرأته التي هي زوجته، وإلا فهو عاصٍ لله تعالى.

ويقول الإمام ابن تيمية في (فتاواه): يجب على الرجل أن يطأ زوجته بالمعروف، وهو من أوكد حقها عليه، أعظم من



إطعامها. وقال أيضًا: (وطؤها واجب عليه عند أكثر العلماء)[1]

رسولنا ﷺ يستهجن ويستنكر ويرفض أن أي تعامل مع المرأة بصيغة تهينها، وتلغي وجوده العاطفي، فيقول ﷺ: «**لا يَجْلِدُ أَحَدُكُمْ امْرَأَتَهُ جَلْدَ الْعَبْدِ ثُمَّ يُجَامِعُهَا فِي آخِرِ الْيَوْمِ**»[2].

إن هذا يحدث اليوم للأسف، وليس له في ديننا من أصل، ومن يفعله آثم ومضيع لحقوق الله.

والأصل في العلاقة الجنسية هو العدل، وأن الرجل مطالب بأن يعطي لزوجته حقها وإلا كان عند الله آثما.

وليس من المروءة أن يستدعي كل طرف من الأحاديث ما يقوي جانبه، ويؤكد به حقوقه ويتغاضى عن واجبات هو مطالب بها.

لم يكرم الزوجة أحد كما كرمها الإسلام، ولم تحافظ عليها شريعة ولا نظم إلا شريعة ونظم الإسلام، ولم يتفهم أحد احتياجها ويحلل عواطفها كما تفهمها الإسلام.

المرأة هي وصية الرسول عند الاحتضار.. أوبعد هذا تكريم..

وظلم المرأة عيب ومعرة وإغضاب لله ورسوله، وعدم إعطائها حقوقها من الظلم الذي سيحاسب عنه الزوج يوم القيامة.

---

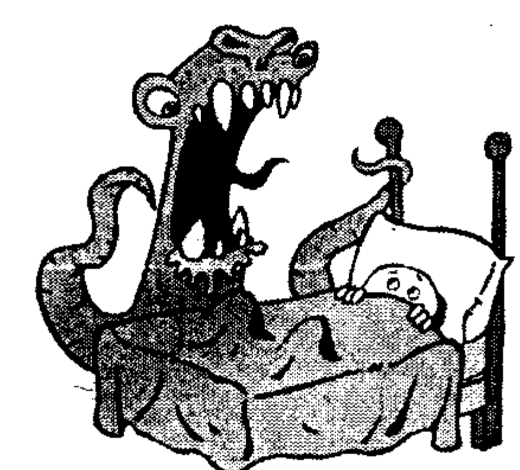
(١)عبد الحليم أبو شقة ، تحرير المرأة في عصر الرسالة.

(٢)رواه البخاري (٤٨٠٥).





أسـرار غرفـة النـوم



لغرفة النوم قدسية خاصة لدى كل صاحب فطرة سليمة، حتى أن كثير من العقلاء يفكر ألف مرة قبل أن يسأل عن موضوع يريد معرفته، أو مشكلة يسعى لحلها تتعلق بالمعاشرة الجنسية.

وإن كنا نسعى للتأكيد على أهمية أن يثقف المرء منا نفسه، ويعرف ما يعينه من أجل إقامة علاقة صحية مع شريكه، إلا أننا نتوقف حينما يتعلق الأمر بنشر الأسرار، وكشف الستار عما لا ينبغي الإفصاح عنه

فالمعاشرة الجنسية حق لكلا الزوجين، لا يجوز لأحد الاطلاع عليها، ولا معرفتها، ولا يجوز كذلك أن يتكلم عنها الزوج لأصدقائه، أو تنشرها الزوجة على صديقاتها، أو حتى أقرب الناس إليهما، اللهم إلا في حالة وجود مشكلة ما يستشار فيها متخصص مؤتمن وبشكل محدد.



إن نشر تفاصيل العلاقة الجنسية شأنه شأن الجماع أمام شاشة تلفاز، يدمر الزواج، ويُذهب البركة، ويهدم كل احترام يجمع بين الزوجين، ولقد حرص الإسلام على التحذير من أن يقع أحد من المسلمين في هذا الأمر، يقول رسول الله ﷺ: **«إن من شر الناس عند الله تعالى منزلة يوم القيامة، الرجل يفضي إلى امرأته ــ أي: يجامعها ــ وتفضي إليه. ثم ينشر سرها»**.[(١)]

الرسول ﷺ يصف كاشف أسرار غرفة النوم بأنه أشر الناس يوم القيامة، وهو تبشير بمنزلة تستعيذ منها القلوب المؤمنة، ويأنفها كل قلب يتقي الله.

وفي حديث آخر يكون التشبيه أسوء والتخويف أعظم، والتنبيه أشد، فعن أسماء بنت يزيد أنها كانت عند رسول الله ﷺ والرجال والنساء قعود، فقال ﷺ: **«لعل رجلاً يقول ما يفعل بأهله، ولعل امرأة تخبر بما فعلت مع زوجها؟!** فأرم القوم ـ أي: سكتوا ولم يجيبوا ـ فقلت: إي والله يا رسول الله إنهن ليفعلن، وإنهم ليفعلون، قال: **فلا تفعلوا، فإنما ذلك مثل الشيطان لقي شيطانة في طريق فغشيها والناس ينظرون»**[(٢)].

هنا كان تشبيه رسول الله ﷺ الرجل والمرأة اللذين يفشيان أسرار الجماع بأنهما كالشيطان أو الشيطانة، يزيد من

---

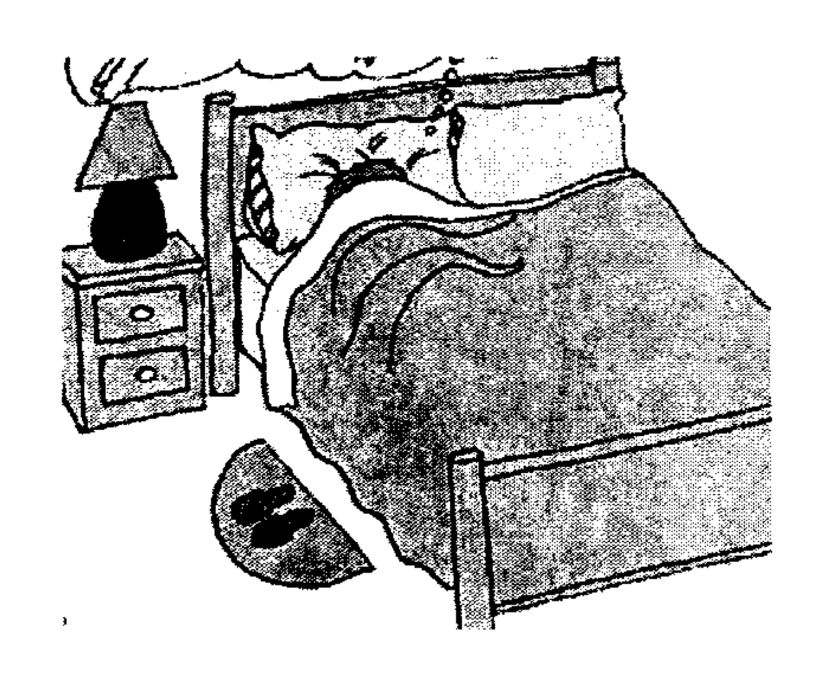
(١) رواه مسلم.

(٢) رواه أحمد.

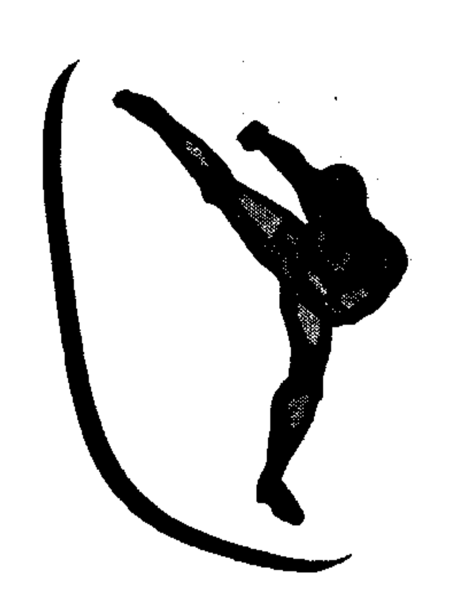


حجم كراهة الله ورسوله من أن تكون أسرار بيوت المؤمنين شائعة تلوكها الألسنة، ويتناولها الناس في جلساتهم بالتندر والضحك.

فيجب على الزوج والزوجة الحذر من نشر أسرار غرفة النوم، سواء كان هذا النشر للمباهاة والمفاخرة، أو للشكوى وإفراغ ما في الصدر.



الرياضة.. صحة ومتعة



للرياضة فوائد جمة، ولقد اصطلح الناس على تسمية أصحاب الأجسام الصحيحة السليمة بأن جسمهم (رياضي)، بيد أننا في زمن تغلبت فيه سبل الرفاهية، فالمصعد.. والسيارة.. والمكتب المكيف حال بين كثير منا وبين الحركة والنشاط البدني. أضف إلى ذلك دوامة العمل، وحالة الاختناق التي تسود دنيا الناس.

لكننا يجب أن ندرك أن زهدنا في ممارسة التمارين الرياضية يزيد من مخاطر إصابتنا بكثير من الإمراض البدنية، أضف إلى ذلك والجنسية أيضًا.

نعم الرياضة أحد أهم العوامل التي تجعلك في صحة جنسية رائعة.

فكلما مارست رياضة أكثر، كان جسمك أنشط،وصحتك أفضل، وكلما كانت نسبة إصابتك بالأمراض أقل، وكان نشاطك الجنسي أكثر روعة وجمالاً.



قامت جامعة كاليفورنيا بتجارب على مجموعة من الرجال، وبعد ٩ أشهر من التمارين الرياضية قالت العينة أن نسبة ممارسة العلاقة الجنسية لديهم قد زادت تقريبًا ٣٠٪، ونسبة وصول زوجاتهم إلى النشوة زاد بنسبة ٢٦٪.

نفس الدراسة أثبتت أن هذه التمارين تجعل السائل المنوي أكثر قوة وصحة.

كما أنه من المعلوم بداهة أن الجسم الغير رياضي سواء من الرجل أو المرأة يؤثر بالسلب على نفسية كلا الطرفين، بل ويزعزع من ثِقة كل طرف في نفسه، فالزوج صاحب الكرش، والزوجة ذات الترهلات، موقفهم العاطفي والجنسي لن يكون بنفس القوة التي يتمتع بها صاحب الجسم المشوق.

المشكلة الكبرى أننا نستسلم للرفاهية، وللوجبات السريعة ذات الأضرار الخطيرة والتي يؤثر علينا بشكل غير عادي، ونزهد عن ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة مما يجعلنا محلصرين بدائرة من المشكلات الجسدية، والتي تحكم قبضتها على حياتنا.



من الآن عزيزي الزوج، عزيزتي الزوجة ابدأ في عمل برنامج رياضي، نصف ساعة لمدة ٣ أيام في الأسبوع قد تكون كافية ابتدأ.

قد تكون رياضة المشي أو الجري أو السباحة، مارس المستطاع من ألوان الرياضة البدنية.

تمارين الأيروبك مفيدة جدًا وينصح بها، ومن نافلة القول أن أحذرك من التدخين، كثرت هي التحذيرات الطبية التي تتعلق بالتدخين، ولا أعتقد أن هناك ثمة عاقل يشكك في خطورة التدخين وسلبياته على الجسم بشكل عام.

هناك أكثر من نصيحة نؤكد عليها ها هنا، أولها أن لا تمارس الجنس وأنت جائع، أو بعد أكلة دسمة، من أثر هذا الأمر إصابتك بالإجهاد وألم في الظهر، كذلك أنصحك بعدم ممارسة الجنس حينما تكون متعبًا أو مصابًا بحالة من الإرهاق، أضف إلى ذلك حينما تكون حالتك المزاجية متعكرة، فلا تهرب لممارسة الجنس، فربما تكون قد أخطأت في إيجاد الملاذ المناسب.





للمعاشـــرة فوائـــد لا تعـــد

علماء الشريعة ذكروا بأن للجنس فوائد كثيرة منها إنجاب الذرية، وتحصيل الشهوة بالحلال، وتحقيق سنة التزاوج.

لكن الممتع أن تخرج علينا الإحصائيات الحديثة لتؤكد أن للجنس فوائد متجددة، صحية ونفسية واجتماعية، ومن كنوز الممارسة الجنسية نذكر:

1 تقول الباحثة البريطانية الدكتورة (الفيز كريستوفر): إن المشكلات الجنسية والعاطفية تسهم وإلى حد بعيد، في إصابة الرجل بقرحة المعدة، وآلام الصدر، وارتفاع ضغط الدم، كما تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب، وضعف مقاومة الأمراض المعدية، والاضطرابات المعوية لدى الرجل والمرأة!![1].

. . .

---

(١)مجلة الفرحة / المجلد الأول.

2 كمـا أظهـرت أبحـاث عديـدة أن المعاشـرة الجنسـية تخفف من الإجهـاد والقلـق وتطيـل العمـر، كـذلك لاحظـت الأبحـاث أن المقـدمين علـى الانتحـار مـن العـزاب أكثـر مـن المتـزوجين، كـذلك فـإن زبـائن العيادات النفسية تزخر بالعوانس والمطلقات.فالزواج يظل هو الملجأ الآمن الذي يستنجد بـه المـرء رجـلاً كان أو امـرأة مـن ضـغوط الحيـاة، وتقلبـات الأيـام والليالي، والـدعم النفسـي الـذي يقدمـه الـزواج لا يقدر بثمن.

3 كما أكدت الأبحاث على أن ٨٠٪ مـن النسـاء اللـواتي يتمتعن بحياة جنسية صحية ويعاشرهن أزواجهم بشـكل منتظم، تنتظم لـديهن الـدورة الشـهرية، فيمـا لا تـنتظم الدورة لدى النساء اللائي يمارسن الجنس بشـكل بسـيط أو قليل، مما يؤثر على استقرار حالتهن النفسية.

4 وفي بحـثين منفصـلين أعـدا في جامعـة بريسـتول (بريطانيـا) وجامعـة بلفاسـت (شمـال أيرلنـدا) في السـنوات الأخـيرة بـأنّ الرجـال الـذين يصـلون إلى ثلاث نشوات جنسية (هـزات الجمـاع) في الأسـبوع يقللون من خطر موتهم بأمراض القلب أو الجلطات الدماغية بنسبة ٥٠ بالمائة.

5 النشاطات الجنسية تحسن حاسة الشم. فبعد إقامة العلاقات الجنسية تزيد نسبة إنتاج هرمون البرولكتين في الجسم، وذلك إلى جانب إفراز محفّزات النمو؛ الأمر الذي يحث الدماغ على إنتاج خلايا جديدة في مراكز الشم في الدماغ. ويعتقد الباحثون بأن هذا النظام يهدف إلى تحسين الحواس وزيادة الشهوة الجنسية.

6 قبل الوصول إلى النشوة الجنسية بقليل ترتفع نسبة هرمون الإيكسوتوسين في الجسم حتى خمس مرات أكثر من معدلها الطبيعي، وهذا الفيضان الهرموني يؤدي إلى حدوث إفراز كبير لمادتي الإندورفين والإنكلفلين في الدماغ، هذه المواد تخفي كل العوامل المسببة للصداع، وآلام المفاصل والصداع النصفي والاكتئاب الخفيف.

وكيف ينجح ذلك في علاج الصداع؟ إن خفض معدل التوتر خلال الساعات التي تلي الاتصال الجنسي تساعد في توسيع الأوعية الدموية المنكمشة في الدماغ وهو أحد العوامل المعروفة المسببة للصداع. ولنفس هذه الأسباب فإنّها تؤدي إلى تحسين وضع الربو والحساسيات المختلفة مثل حمى



القش أو (حمى الهشيم التي تنتشر في الربيع والخريف)

7 ولدى النساء، يزيد الجنس من نسبة هرمون الإستروجين في الجسم، ومن شأنه أن يساعد على تخفيف آلام ما قبل الدورة الشهرية. كما أنّ الجنس يحسّن من تحكمنا بعضلات فتحة الشرج (عضلات الإخراج). وبالمقابل فإنّ التحكم الجيد بالعضلات الشرجية يحسن من الاتصال الجنسي.

7 تفيد الأبحاث بأن الجنس مهدئ ومن شأنه أن يكون أكثر فعالية من الأدوية المهدئة.

8 وقد استنتج الباحثون في جامعة ويلكس في ولاية بنسلفنيا في الولايات المتحدة أن النساء والرجال الذين يقيمون اتصالاً جنسيًّا مرتين في الأسبوع على الأقل، أكثر حصانة ضد الأنفلونزا والرشح، وذلك لأنّ أجسامهم تحتوي على نسبة أعلى بـ٣٠ بالمائة من المعدل من الأجسام المضادة التي تدعى «الغلوبلين المناعي آي».

9 يحتوي السائل المنوي لدى الذكر على نسبة غير قليلة من الزنك والكالسيوم والمعادن الطبيعيّة.

11 قامت الدكتورة كلير بيلي من جامعة بريستول (بريطانيا) ببحث ووجدت بأنّ القيام بالعلاقة الجنسية بشكل منتظم يساهم في صحة عضلات البطن لدى النساء ويحسن من استقرارها.

وهناك أبحاث عدة تتحدث عن قبلة الصباح التي تثري سعادة المرء، والأحضان المتبادلة التي تزيد من صحة ونضارة الجسم، واللمسات والتدليك بين الزوجين.

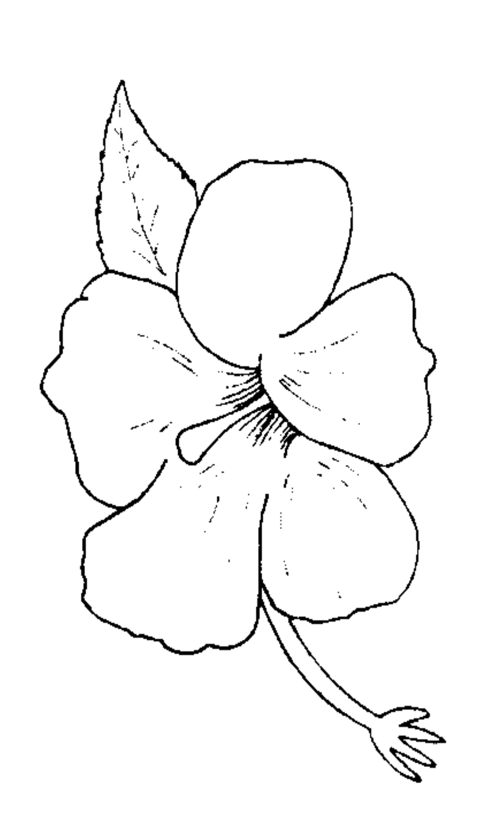
ولا عجب في ذلك فالطاقة العاطفية والشحنات الموجودة بداخل المرء منا عندما تطلق ويسمح لها بالتعبير عن نفسها تريح النفس، مما ينعكس على حالة المرء الجسمانية والصحية والنفسية.

والمعاشرة الجنسية الصحية تصبغ حياة المرء بالسعادة، فالسعادة في غرفة النوم حال الالتقاء الجسدي تنعكس على حياة المرء كلها، والعكس يصح هاهنا فالمرء الذي لديه مشكلات في العلاقة الجنسية تصيبه نوبات من الضيق القلق، وتنتابه حالة مزاجية سيئة.

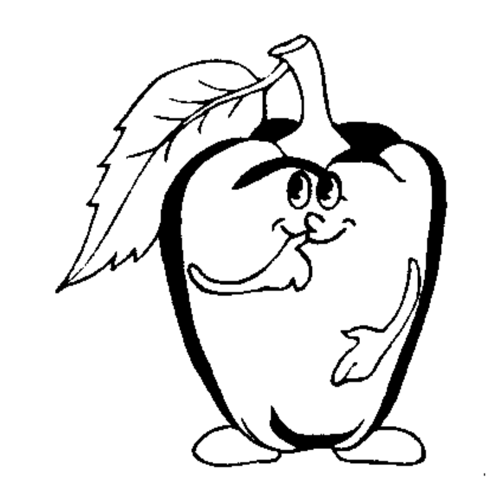
الاهتمام بالعلاقة الجنسية هو الذي يفرز حسًّا ممتعًا لكلا الطرفين، مما يسبب لهم راحة وصحة نفسية وجسدية.

نحن كثيرًا ما نقع في فخ المعادلة المربكة (جنس ممتع يولد حياة سعيدة، أم حياة سعيدة تولد جنس ممتع؟) والحقيقة أن الرغبة الصادقة هي الحل.

الرغبة في معالجة المشكلات. وفي استثمار اللحظات الجميلة. وفي التعامل باهتمام ورعاية للحظات المعاشرة الجنسية.



الغذاء.. والكفاءة الجنسية



كثيرة هي الكتب التي تتحدث عن الأكلات الخارقة، والخلطات التي تعيد الحيوية إلى حياتنا الجنسية، يعطي لهذا الموضوع أهمية شغف الإنسان الدائم ـ خاصة في الشرق الأوسط ـ بأنواع الأطعمة، وأثرها الجنسي.

القاعدة الأولى والبديهية في هذا الأمر أن الأكل الصحي الطبيعي مفيد، والنظم الغذائية المعتدلة التي لا إسراف فيها ولا حرمان لها أثر طيب على جسم الإنسان عامة، وعلى علاقته الجنسية خاصة.

بمعنى أن الإنسان الذي يعتمد سلوكيات غذائية صحيحة، ويبتعد عن الأغذية الضارة والعادات الخاطئة هو الأقدر على إقامة علاقة جنسية طيبة. حيث إن الدافع الجنسي الغريزي لا يعمل منعزلاً عن الجسد، بل يستمد قوته من الغذاء الذي نتناوله.

فوق هذا لا يمكننا إغفال حقيقة أن هناك أطعمة مفيدة للرغبة الجنسية وممارستها. ليست أغذية خارقة، لكنها توجه



معدتنا وميولنا إلى الوجهة الصحيحة، وفلسفة الغذاء المفيد للرغبة الجنسية تعتمد على حقيقة أن هناك ثمة علاقة مباشرة بين المواد الغذائية وبين ميول ونشاط جسدنا، الشيكولاته مثلاً تحتوي على كمية كبيرة من الفينيلالانين Phenylalanine، وهو نوع من الحوامض الأمينية التي تزيد من إفراز مادة الأندروفين Endorphin في الجسم، وهي المادة التي تساعدنا على تخفيف الألم ومنع حالات الإحباط، وبالتالي تشكل عاملا يساعد على تحسين المزاج والرغبة.

وصفات شعبية لتقوية القدرة الجنسية عند الرجال

وصفة رقم ١

ربع ملعقة صغيرة غذاء ملكات النحل

+ ملعقة صغيرة عسل نحل

+ ملعقة صغيرة حبة البركة مطحونة

+ نصف ملعقة صغيرة بودرة جنسنج

يذاب في كوب ماء ويشرب.قبل الإفطار يوميًا



وصفة رقم ٢

٢ ملعقة كبيرة حبة البركة مطحونة.

+ نصف كيلو عسل نحل.

يخلط ويؤخذ منه ملعقة كبيرة قبل الإفطار يوميًا.

أطعمة تزيد من القدرة الجنسية:

- المواظبة علي أكل الجرجير والسمسم يوميًا.
- الثوم: يفيد كثيرًا في تقوية القدرة الجنسية.
- الموز: يقوي أعضاء الإخصاب لاحتوائه على فيتامين هـ.
- الزنجبيل: يستخدم كمقو للطاقة الجنسية.
- حبة البركة: تحتوي (الحبة السوداء) على هرمونات جنسية قوية ومنشطة ومخصبة.
- التمر: غني بالفوسفور، وهو الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية، ومفيد للمصابين بالإنهاك الجنسي
- الحلبة: مغلي بذور الحلبة مدفئ للكلى والأعضاء التناسلية.
- القصعين: نبات يمكن زراعته في أية حديقة أو داخل

المنزل ويشبه «المرمية». تستخدم أوراقه وذهنه وبـذوره، واستخدامه المباشر يتعلق بعلاج مشاكل القدرة الجنسية عند الرجل وهو منتشر بكثـرة بـين الأمـريكيين وعنـد معظم سكان العالم.

- الأناناس: له تأثير رائع في تقوية القدرة الجنسية.
- البصل: خصوصًا المضاف إليه الخل أو المطبوخ بـاللحم يزيد من الشهوة الجنسية ويعيدها إذا انقطعـت (ويمكـن التخلص من رائحة البصل بالفم بمضغ النعنـاع أو الـبن أو عروق البقدونس).
- الأسمـاك والجمـبري والمحـار البحريـة تفيـد في تقويـة القدرة الجنسية.
- زيت بـذور البقـدونس يسـتعمل في حـالات الضـعف الجنسي.
- النعناع مـثير للقابليـة الجنسـية: يـتم تحضـير مسـتحلب النعناع بإضافة ١٥ جـم مـن أوراق النعنـاع إلى فنجـان ماء.
- الكرفس: جذور وأوراق الكرفس، إذا أكلت نيئة أو مع السلاطة، تفيد في علاج العجز الجنسي.
- الخرشـــوف (أرضـــي شـــوكي): إذا أكلـــت جـــذور



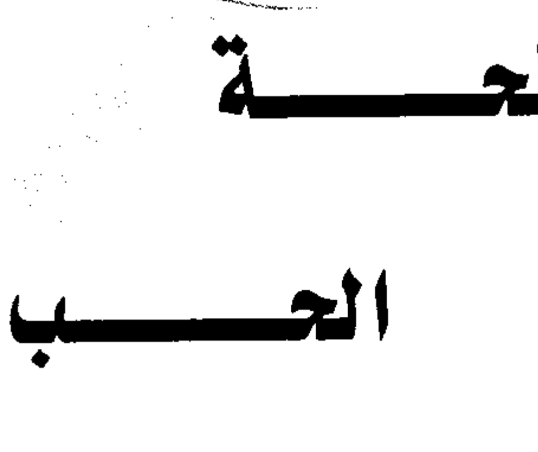
الخرشوف مع العسل كانت منبهة عظيمة للقوة الجنسية.

- زيت جوز الطيب (الميريستين) منبه جنسي قوي ولكن إدمان استعماله يؤدي إلى ضعف جنسي دائم.
- التوت: ورق التوت يزيد من وزن الحويصلة المنوية، مما يعني أن له تأثيرًا هرمونيًّا ذكريًّا
- الصنوبر: الصنوبر يزيد في المني.
- أكل الكابوريا والاستاكوزا والجمبري من المقويات.
- البقدونس: البقدونس يعجل الشفاء من السيلان عند النساء.
- الشبت: يعالج الشبت الأورام في الأعضاء التناسلية بتكميدها بمغلي الحبوب.
- شرب الهندباء كالشاي المحلى بالعسل مفيد لتقوية الطاقة الجنسية.
- الجزر والكرفس: عصير الجزر بالكرفس والعسل منشط جنسي. كذلك ينصح بأن تقطع عروش الجزر الخضراء ثم تضرب في الخلاط مع ثلاث بيضات وملعقة عسل ويشرب.
- لبن النوق: يشرب لبن النوق المحلى بالعسل فإنه غاية في القوة.

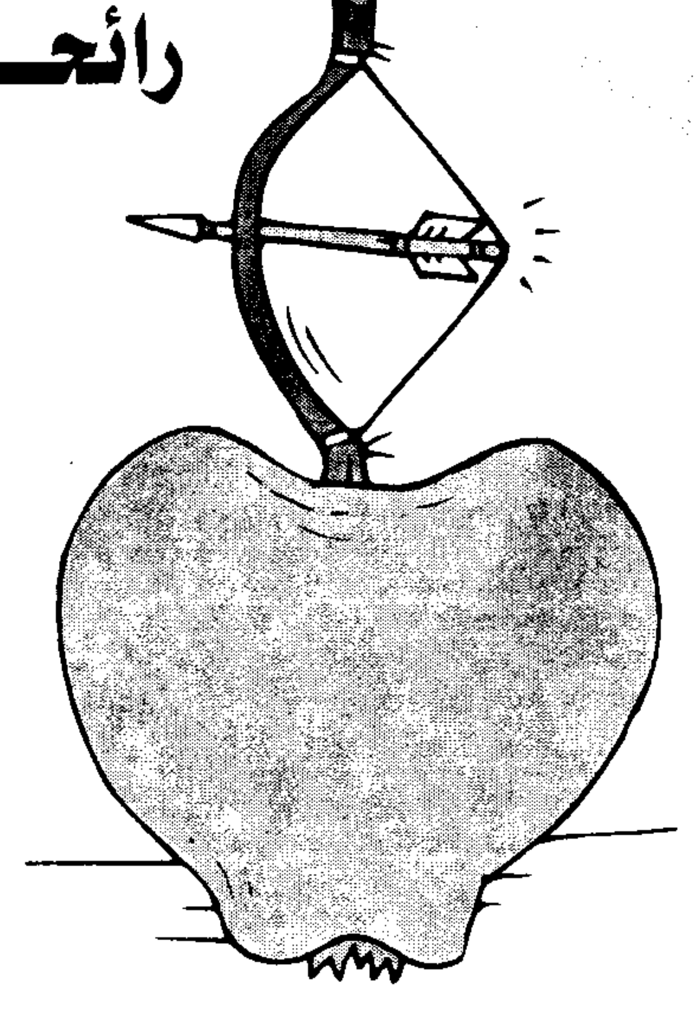


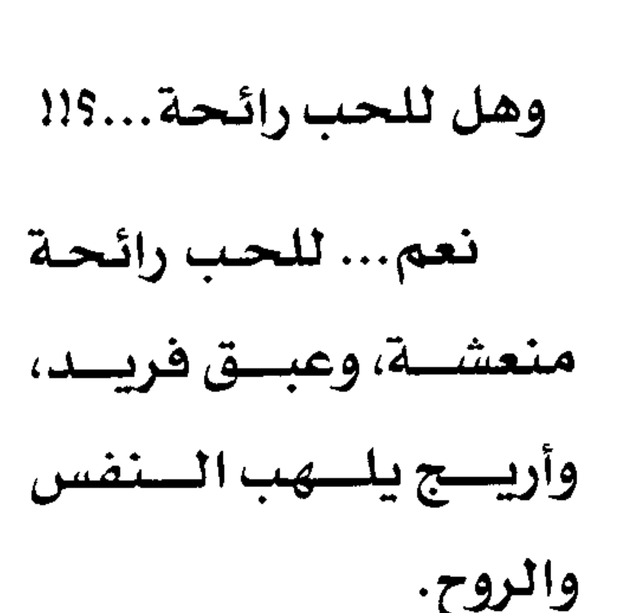
- اليقطين: يستخدم اليقطين في علاج العجز الجنسي.
- آذريون الحدائق: يستعمل مستحلب الأزهار في معالجة الضعف الجنسي عند الذكور، وذلك لاحتوائه على هرمون جنسي.
- العود: زيت العود مهيج جنسي خاصة إذا مزج بزيت الكهرمان.
- الجوز: تستخدم صبغة قشرة الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الذكور، وتعمل الصبغة بإضافة ١٢٥ سم٣ من الكحول المركز (٩٥٪) إلى عشرين جرامًا من قشر الجوز الأخضر في زجاجة محكمة السد، ووضع الزجاجة لمدة أسبوعين في الشمس مع خضها يوميًّا وتصفيتها وحفظها للاستعمال، ويعطى من الصبغة خمس نقط في المساء فقط على قطعة من السكر أو في فنجان صغير من الماء، ويستمر على ذلك لمدة بضعة شهور.





رائحة الحب





وهل للحب رائحة...؟!!

نعم... للحب رائحة منعشة، وعبق فريد، وأريج يلهب النفس والروح.

العلاقة بين حاسة الشم والجنس وطيدة، تم إثباتها علميًّا حينما تم إثبات أن المنطقة الدماغية التي تستقبل وتحلل الروائح والمسماة فص الشم، موجودة قرب المنطقة المسئولة عن المشاعر والانفعالات، بالإضافة إلى الأفكار والرغبات الجنسية.

وقد اكتشف الآن هيرش الباحث في مؤسسة الأبحاث حول العلاج بالشم والذوق في شيكاغو منتصف التسعينات أن بعض الروائح تزيد من سيلان الدم، وقد قام بتجاربه على رجال تتراوح أعمارهم بين ١٨:٦٤ سنة. مما يعني أن هناك روائح تؤدي للاسترخاء، وأخرى تصيبنا بالصداع وثالثة تثير ضيقنا!.



بل إن الروائح تمثل جزء كبير من الذاكرة، أنا مثلاً رائحة زهور البرتقال والتي كنت أستنشقها مرارا أثناء ذهابي إلى مدرستي الابتدائية أصبحت جزء من هذه الذكريات، وما أن أستنشقها حتى أعود بقطار الذاكرة إلى تلك الأيام الجميلة القديمة.

وكل منا لديه في صندوق ذكرياته بعض من الروائح التي تثير بداخله ذكريات معينة.

بعض المتخصصين في مجال العطور ربط ما بين بعض العطور وبين الإثارة الجنسية، من ذلك البخور، فلا زالت صورة الملك شهريار وهو يتكئ على وسائدة حريرية وحوله مشاعل البخور حاضرة في أذهان الكثيرين منا، لقد سبقنا شهريار تلك الشخصية الخيالية إلى معلومة أن البخور يعطي للجنس بعدًا رائعًا، ويحيل غرفة النوم إلى ساحة للمتعة، ومكانًا أروع لممارسة الجنس، أنواع البخور كثيرة وأسعارها مناسبة للجميع، ولكن يظل أفضلها هو العود، على العموم سواء كان البخور من العود أو من النوع الرخيص إلا أن التأثير سيكون رائعًا وفريدًا.

كذلك فللعطور مكانة متميزة، خاصة تلك التي تثبت لكل طرف ميل الطرف الآخر لها، وضع عطر يستحسنه شريكك يزيد من رغبته الجنسية، وامتنانه، وتشعره برغبتك الصادقة في إسعاده، أضف إلى ذلك أن العطر الذي ستداومون على وضعه سيصبح ذكرى لتلك اللحظات الجميلة الحميمة فيما بعد.



5

الفصل الخامس

بنك

الحب..!





الزواج التقاء ثقافتين.. وذوبان حضارتين.. وامتزاج عقلين كل منهما له تجاربه، وأفكاره، ورؤيته...

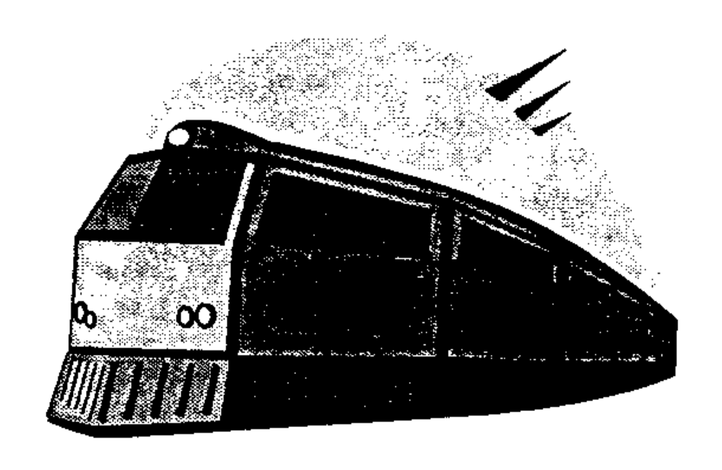
يحتاج هذا الالتقاء إلى عوامل مساعدة، من أفكار وأطروحات ثري وتقوي هذا التلاحم الفكري والعاطفي..

ويحتاج كذلك إلى حلول تسعفه في حالات الشدة والتنافر...





قطـــــار الحـــــب



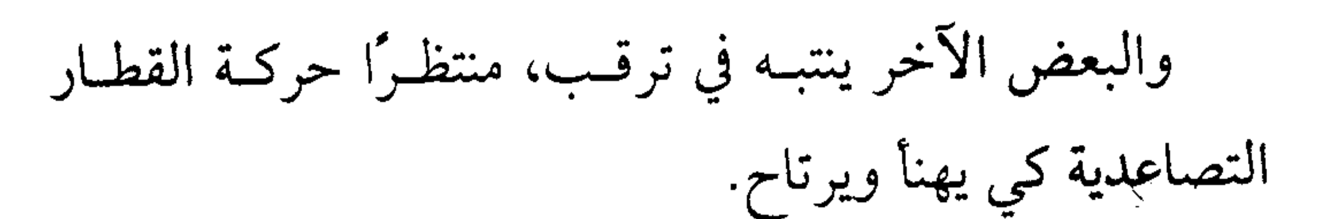
كلنـا يهـرول كـي
يركب قطار الحب..!!

يقطع التذكرة، يعيد النظر إلى حقائبه للمرة الألف خشية أن يكون قد نسي شيئًا، يراقب عقارب الساعة وهي تأكل الوقت في بطء رهيب، حتى إذا ما دنا الموعد كنا أول من يقف على الرصيف نرقب سماع الصافرة معلنة قرب الإقلاع...

نقطع الطريق في سرعة، لا يهمنا أن نصدم بكتف هذا أو معصم ذاك، تمتمات بالفم تكفي للاعتذار!.

المهم أننا الآن نجلس على مقاعدنا بعدما وضعنا الحقائب في المكان المخصص لها.

بعضنا يبتسم.. بعضنا يغلق عينيه وقد بدا الخمول والكسل يداعب جسده من جراء التوتر الذي صاحبه خشية عدم اللحاق بالقطار.



والبعض الآخر ينتبه في ترقب، منتظرًا حركة القطار التصاعدية كي يهنأ ويرتاح.

ولأن الرياح غالبًا ما تأتي بما لا تشتهي السفن، يرتفع صوت المكبر لنسمع صوت السائق قائلاً في أسف أن القطار لا يستطيع الحركة بعدما اكتشف العاملون في المحطة أن أجزاء كبيرة من الطريق قد سرقت قضبانها، وأجزاء أخرى ليس بها إلا قضيب واحد، وأخرى لم يوضع فيها قضبان من الأصل!!!!!!.

وهنا تتبدل مشاعر الفرح بالحزن، والسعادة بالسخط، والأمان بالخوف، والضحكات بالصراخ، والأمل باليأس..

ويرتفع صوت البكاء والنواح طاردًا صوت الضحكات والقهقهات التي كانت تسيطر على القطار منذ لحظات..

وفي الوقت الذي يغرق فيه كثير من ركاب القطار في حزنهم وآلامهم، نرى فريق آخر قد تعافى من الصدمة، وتهيأ كي يعيد إصلاح ما فسد، والاستعداد لعبور الأزمة..

وبغير قليل من الجهد والتعب استطاع هذا الفريق تهيئة الطريق، وإصلاح القضبان، وأصبحوا قاب قوسين أو أدنى من الانطلاق نحو الهدف..

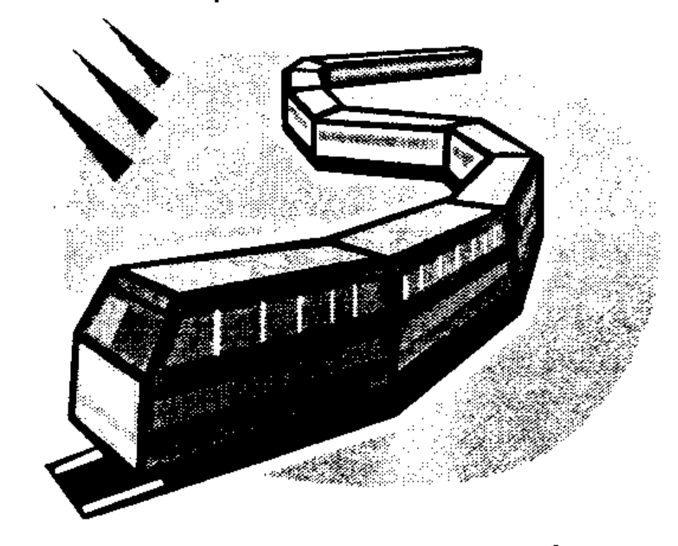
وعندما جلسوا على مقاعدهم والعرق يتساقط من على جباههم، وصدورهم تعلوا وتهبط في تعب ومشقة، حدث



شيء غريب.. فقد أعلن قائد القطار أنه لن يتحرك قيد أنملة قبل أن يهبط من العربات السلبيين الذي لم يحركوا ساكنا واكتفوا بسكب الدموع والبكاء والحسرة..

وقال بلهجة حاسمة: (قطار الحب لا يتسع إلا لمن مهد بيديه الطريق، وهيأ القضبان، ودفع ثمن الرحلة من عرقه وجهده.. وعلى كل من يريد أن يقطع الرحلة بدون جهد وتعب أن يمتطي دابة أخرى، من ظن أن الحب يتأتى بلا ثمن فهو مخدوع، ومن قال أن رحلة الحب مجانية فهو أحمق مفتون!، لا حب بلا ثمن، ولا سعادة بلا عطاء، ولا راحة بلا جهد....)

وانطلق القطار شاقًا طريقه، مخلفًا وراءه جموع من المساكين الذي لا زالوا حتى اليوم في انتظار رحلة أخرى مجانية، علها تقلهم إلى وجهتهم.....!.

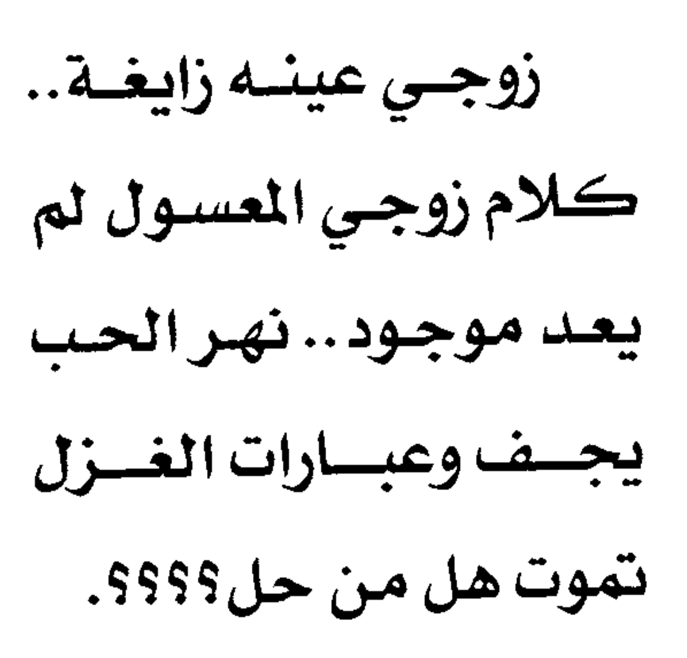




أساليب

تسحرين





بها زوجك..!!

زوجي عينه زايغة.. كلام زوجي المعسول لم يعد موجود.. نهر الحب يجف وعبارات الغزل تموت هل من حل؟؟؟؟.

إن كنت عزيزتي الزوجة تعانين من أي من هذه الأعراض، فأنت تواجهين مشكلة عاطفية، تحتاج منك إلى تدبر حال، وسؤال خبير.

وأحببت أن أساعدك أختي باستعراض خطوات تستطيعين من خلالها خطف لب زوجك، واستعادة قلبه، والاستحواذ مرة أخرى على مشاعره.

إنها أفكارا عملية، كثيرا ما نجحت في جبر هذا الكسر، وإصلاح هذا النوع من المشكلات، وهي:



1 اهتمي بعناصر الإثـارة: يجب أن ينبهـر زوجـي، ضعي هذه الجملة في ذهنك، وفكري مليا في كيفية إبهاره، هناك مداخل كثيرة لنيل مأربك، تهيئة جو البيت، وإعداد عشاء رومانسـي، وارتـداء الثيـاب المكشوفة قد يكون هو الطريق.

اتصالك به في العمل، وتلبية مطلب كـان قـد طلبـه منـذ فترة ولم تلبية في حينها قد يكون هو السبيل.

لا تنتظري أن يملي عليك أحد ما يجب فعله، فكري بجد، ولكِ خلق الدهاء الأنثوي.

2 اكسري الروتين: توقع زوجك لتصرفاتك أمـر في غاية الخطورة، ومعرفة خطواتك المقبلة سلفا شيء مؤسف وحزين، إذ أن الإبداع كلمة السر والتغيير هو الأمل كي تستعيدي سحرك وتأسرين زوجك.

فإذا لم يعتـد زوجـك علـى أن تدلليـه فقـد حـان الأوان كي تدلليه!.

لو اعتاد أن تناوليه المنشفة من خلف باب الحمـام المغلق، فالوقت مناسب الآن كي تسـتحما سـويًّا، إن كان قد تعود صـمتك في الفـراش فـآن لـه أن





يسمع كلمات الحب والإغراء.

عدوك الأول هو الروتين، والتعـود هـو داء قاتـل للسعادة الزوجية.

3 سامحيه.. وصالحيه: لا شك أن زوجك أخطأ يومًا ما، وأنت أيضا أخطأتي، حسـنًا.. الاعتـذار عمـا فعلناه والتسامح عما حدث لنا طريق جيد لسـحر زوجك، التسامح دواء وبلسـم يهـدئ كـثيرًا مـن تـوتر الحيـاة، ويخفـف الضـغط الجاسـم فـوق صدورنا، فلا تزهدي فيه.

4 ضعفك الأنثـوي لا تتخلـي عنـه: الـزوج المتكـئ على فراشه المخملي وزوجته جاثيـة تحـت قدميـه تداعبه وتدللـه صورة منحوتة في عقل كل رجـل، لا زال هناك جزء سحري في عقل الرجل كشفك إياهـا تجعلـه أسـير سـحرك وهـو الرجولـة والاسـتحواذ، دعيـه يشـعر أنـك ملكـه وأنـه قـد استحوذ عليك، كوني له جارية وخليلـة، لاعبيـه بضعفك الأنثوي وستمتلكينه يقينًا.

5 حـاولي دائمًـا أن تزيلـي الشـوك مـن طريقكمـا:



وأقصد بالشكوك الممارسات السلبية التي تمارسينها، أو تكون سببًا في تعكير صفو سعادتكم، كالجدال العقيم، ومقارنته بغيره، وتذكيره دائما بمشكلات معيشية. هذه الأشواك كفيلة بتنغيص حياتك، ودفعه إلى زهدك، فاقلعيها حالاً.

6 احترميه.. ولا تعانديه: لو سئلت عن نصيحة من كلمة تبهرين بها زوجك لقلت (الاحترام)، وإذا سئلت عن صفة واحدة كفيلة بأن تغير صدره تجاهك لقلت (العناد)، وذلك لأن احترامك لزوجك إقرار غير مكتوب برجولته وقوامته، وعنادك إياه يخبره باستخفافك به، وبقراراته، هناك ثمة شعرة دقيقة تفصل بين التسليم المطلق والاحترام المتبادل، وبين العناد الصارم والتعاطي الايجابي لوجهات النظر، أن تقفي في المنطقة الوسط التي تكونين فيها إيجابية بلا تسلط، ومطيعة بلا سلبية تكونين في المكان الصحيح والذي غالبًا ما تفشل فيه معظم بنات حواء.

7 طالبي بحقك فيه: يقول الرافعي في «وحي القلم»:

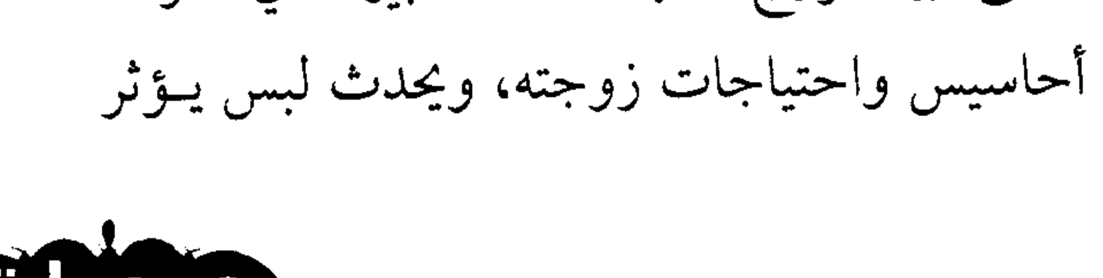


(لو اتسمت نساء هذا الزمان بالعقل لطالبن بحقهن في الرجل لا بحقهن من الرجل)، زوجك يجلس على الكمبيوتر بالساعات، يطالع التلفاز طوال اليوم. هذا شيء تعاني منه جل البيوت، ولكن..

صراخك فيه كي يلتفت لك لن يزيده إلا إصرار على عدم الالتفات إليك، تجاهلك له سيؤدي لنفس النتيجة، ونصيحتي أن احتالي كي تأخذي بحقك فيه!!، تعلمي كيف تهزمي الكمبيوتر والتلفاز والهاتف المتحرك.. ولكن حذار من هزيمته هو!.

يسعد زوجك أيما سعادة بإصرارك على الفوز به، واقتناص حقك فيه، يختال في زهو وهو يرى المعركة المشتعلة من أجل الفوز به بينك وبين أي شيء يشغله عنك، ولكن احذري مرة ثانية من أن تدخليه طرفًا في هذه الحرب، فهو الغنيمة لا الخصم!.

8 عبري عن احتياجاتك بوضوح: تخلي عن مقولة (الرجال يعرفون كل شيء)، هناك أوقات عدة يخطئ فيها الزوج ـ مهما كان خبيرًا ـ في معرفة أحاسيس واحتياجات زوجته، ويحدث لبس يؤثر



على سير العملية الجنسية، لذا عبري عن مشاعرك بوضوح، وانقلي رغباتك بصراحة، واسأليه شفويًّا عما يحتاجه ويريده.

9 تعبدي لله.. بعشقك له: قال فقهاء المسلمين: تزين المرأة لزوجها نوع من العبادة، وطاعته سبب لنيل رضا الله، ويقول الإمام أبو حامد الغزالي: (من آداب المرأة ملازمة الصلاح والانقباض في غيبة زوجها - أي: الرصانة والهدوء في غيابه - والرجوع إلى اللعب والانبساط، وأسباب اللذة في حضور زوجها)[١]. ويحكي الأصمعي أنه رأى يومًا في البادية امرأة عليها قميص أحمر، ويديها مختضبة بالحناء، وتحمل سبحة تسبح بها، فقال لها متعجبًا: (ما أبعد هذا من هذا؟!)، فقالت له:

ولله مني جانبٌ لا أضيعه

وللهو مني والبطالة جانب

يقول: (فعلمت أنها امرأة صالحة لها زوج تتزين له)[٢].

وهناك قاعدة أصولية تقول: (ما لا يتحقق الواجب

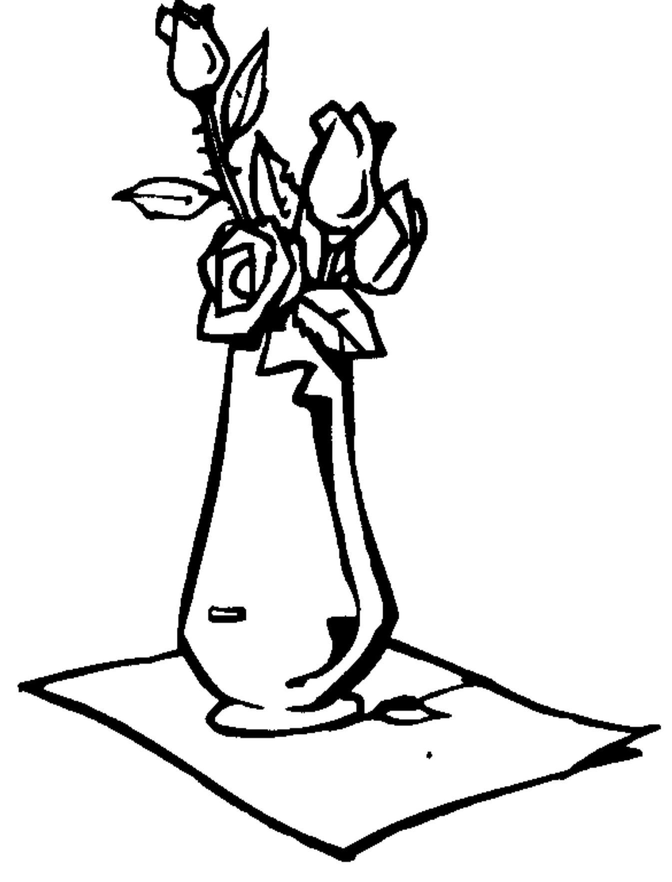
(١)إحياء علوم الدين (المجلد الثاني) للإمام أبي حامد الغزالي.

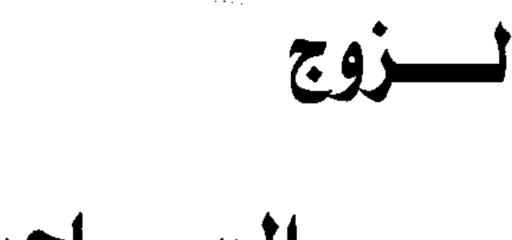
(٢)المرجع السابق.



بدونـه فهـو واجـب)، ولأن طاعـة الـزوج واجبـة، وإمتاعـه وإسعاده أمر إلهي، كان التزين والتهيؤ لـه واجـب تجـنين مـن ورائه الحسنات.

ولحظـــات لعبـــك ولهـــوك تحصـــدين مـــن خلالهـــا ثمـــن الجنـــة.. ورضا الله.

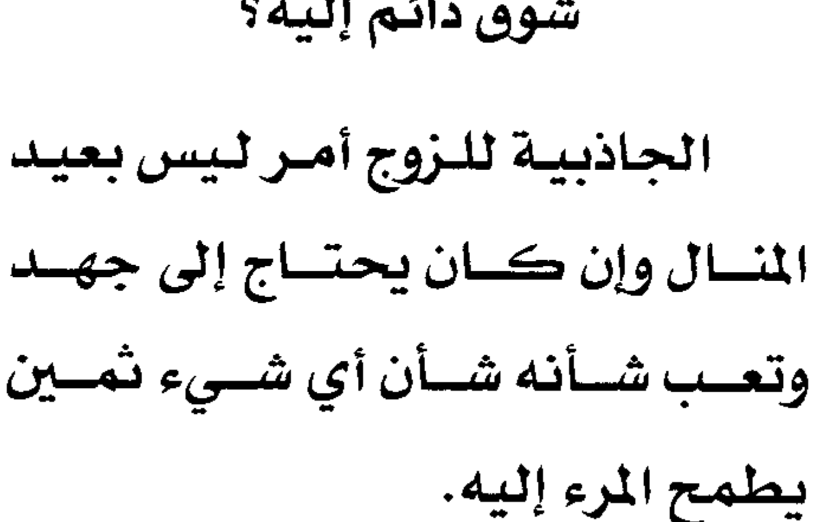




الـــزوج

الســــاحر

كيـف تصـبح زوجـًا جذابًا، يسـحر لـب زوجتـه، ويثير خيالها، ويجعلها في شوق دائم إليه؟



الجاذبيـة للـزوج أمـر لـيس بعيـد المنـال وإن كـان يحتـاج إلى جهـد وتعـب شـأنه شـأن أي شـيء ثمـين يطمح المرء إليه.

والزوج الساحر المثالي في نظـر المـرأة هـو ذلـك الـزوج الذي يتواصل معها عاطفيًا، ويكون قادر دائمًا علـى اسـتثارة أحاسيسها، وخيالاتها العاطفية.

إن التفاصـيل اليوميـة الصـغيرة كـ (الابتسـامة، القبلـة الخاطفة، الكلمة رقيقة، النظرة الممتنة وغيرها) مـن شـأنها أن تجعل للزوج بريقًا دائمًا، ويجعل لحظة اللقـاء الجنسـي موعـد تتلهف قلب زوجته إليه.





وهذه مجموعة من أهم الصفات التي يتمتع بها الزوج الساحر:

الذي يتفهمها ولا يسخر منها:

كلما أحست المرأة أن أذن زوجها قريبة منها، وأن قلبه مصغ إليها، وأن مشاعره مستعدة دائما لاحتوائها، تكون في شوق وشغف دائم إليه.

الذي يعطيها الثقة في نفسها:

يجعلها تثق في أنوثتها، وجسدها، وكلامها، وتفكيرها وسلوكها، عبر الكلمات والسلوكيات الرومانسية الإيجابية.

النظافة الشخصية:

وهذه من المسائل الهامة، فبالرغم من بداهة أن كلنا ينفر من عدم النظافة، إلا أن كثير من الأزواج ـ بفعل الكسل تارة وضغوط الحياة تارة أخرى ـ لا يهتم بنظافته الشخصية، وليس سهلاً على الزوجة توجيه زوجها ولفت انتباهه إلى هذا الأمر لما يسببه له من حرج، لذا على الزوج أن يهتم أكثر بنظافة بدنه، ورائحة عرقه، وفمه.



الذي يداعبها وقت الجنس وبعده:

فكما أوضحنا الجنس لدى المرأة وثيق الصلة بالحب، وكل مداعبة طوال النهار توضع في بنك الحب وتزيد من رصيد جاذبيته لدى زوجته.

سعيه إلى إشباع رغباتها:

كما نعلم فإن المرأة تحتاج إلى وقت أطول كي تصل إلى مرحلة الإشباع، والرجل الذي يهتم بزوجته، ويتحامل على نفسه من أجل إشباعها، شخص ساحر بالنسبة لزوجته.

حساس عند طرح رغباته:

لأن الرجل هو المبادر وهو العنصر الفعال في عملية الإبداع والتغيير، قد يقابل في بعض الأحيان رفضا أو إعراضا من زوجته لممارسة معينة، أو وضعية ما، الزوج الساحر يتقبل ويتفهم، ولا يجبر زوجته على عمل شيء لا تستسيغه أو رافضه له.



يداعبها بدون إقامة علاقة كاملة:

المرأة تحب من زوجها أن يداعبها ويلامسها في بعض الأحيان بدون إقامة علاقة كاملة، هذا السلوك يمثل لها معنى كبيرًا، وتجعل الزوج أكثر رومانسية في نظرها.

عدم خلع الثياب بشكل ميكانيكي:

وكأنه بصدد الدخول في مهمة واجبة النفاذ، المرأة تقدر كثيرًا الزوج الذي يحاول إشاعة جو من الرومانسية في الغرفة، وتحترمه إذا ما سعى إلى إعطاء العلاقة بعدًا شاعريًّا.

يمطرها بالقبلات:

ويحتويها بعد الممارسة الجنسية ولا يدير ظهره لها.

لا يقفز إلى أسفل سريعًا:

الزوجة تحترم الزوج الذي لا يصل إلى أعضائها الجنسية مباشرة، الانسيابية، والوصول التدريجي إلى الأعضاء الجنسية يثير الزوجة ويسحرها.



عزيزي الزوج عند تعاملك مع زوجتك قم بالتالي:

- ليكن همك نفسك، لا تلتفت لمطالبها، عاملها كوعاء لإفراغ الشهوة، لا تلق بالا لمن يقول بأن لها حاجات يجب إشباعها، المتعة الجنسية للرجال فقط.

- ظروفها الصحية والنفسية، ليست حجة كافية كي لا تعطيك ما تريد، كما أنها ليست مبررًا كافيًا يجعلها لا تتجاوب معك بفاعلية.

- النساء للفراش، فلا بأس من أن تسمعها كلمة أو أكثر عن الحب، طبعا ليس المقصود هو إشباع حاجتها النفسية التي قلنا بأنها غير موجودة، بل لأن النساء يعطين أفضل عند سماع هذه الكلمة.

- فترات مرضها أو فترات الحيض والنفاس من الأوقات الجيدة للراحة، غرفة نوم الأولاد توفر لك غايتك المنشودة، اسأل عنها بين الحين والآخر، واسألها هل لا زال الوقت لم يحن بعد كي تنام معها وتنال حقك الشرعي.

- الصوت المرتفع، واللوم المتكرر من صفات الزوج القوي، أنصحك بألا تكف عن التقريع المستمر، فبهذه

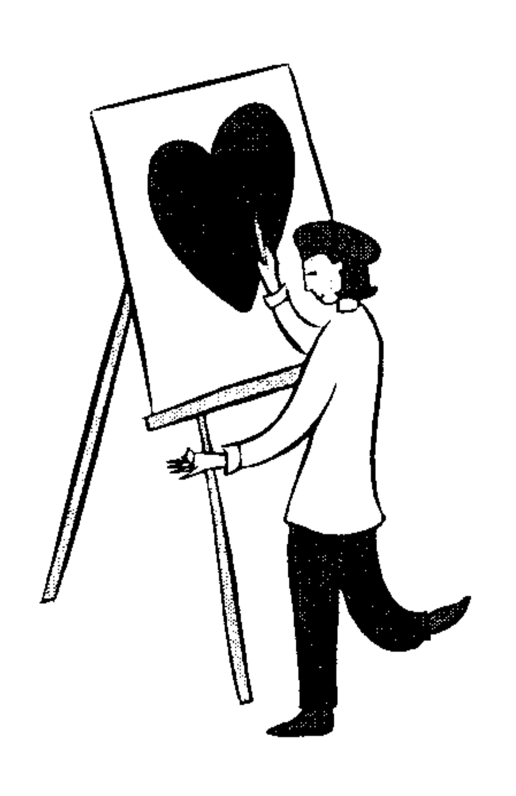


الطريقة يزداد احترامها لك وخوفها منك.

- إذا أبدعت في إسعادك، وتفننت في إرضائك فحاذر أن تظهر لها ذلك، كلمات الشكر والثناء تقال فقط للزملاء وبائعي الصحف، ولا يجب التفوه بها لزوجتك، خاصة في غرفة النوم.

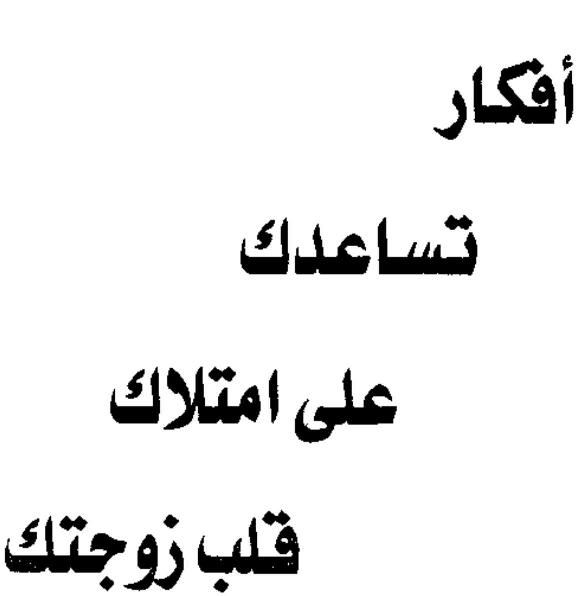
- أنت تستحق الأفضل، لا تمل من تذكيرها بتلك المعلومة، فربما أصابها الزهو ذات مرة وظنت أنك ملك لها.

- عند التزامك بهذه النصائح الفريدة، يمكنك أن تراهن بأنك قد أحلت حياتك الزوجية إلى جحيم، وبأنك ظالم لزوجتك، ومفرط في حقوق الله!!!.



للأسف هذه النصائح نقلتها من واقع حياة كثير من الأزواج، وعايشتها في بيوت كثيرة، الواحدة منها كفيروس مدمر، فما بالك بمن أدمنها كلها..





أفكار تساعدك على امتلاك قلب زوجتك

1 لا تمل من العزف على وتر المشاعر: فالرومانسية سيمفونية المرأة التي لا تُمل، والكلام المعسول هو رئة الحياة الزوجية بالنسبة لها، فلا تزهد لحظة في قول الجميل من الكلام، كثير هم من يتغافلون عن الكلام الرومانسي خاصة وقت المعاشرة الجنسية، تأكد أن زوجتك تحتاج دائمًا إلى من يخبرها بأنها محبوبة ومطلوبة ورائعة، صدقني النوايا الحسنة لا تكفي، أن تحمل في قلبك الحبك شيء وأن تجود به شيء آخر، أفرغ من جعبة قلبك على أذنك زوجتك وللحسنة عشر أمثالها.

2 كن مبدعًا خلاقًا: نصحنا الزوجة من قبل بأن تكسر للروتين، ولك نفس النصيحة مضافا عليها أن الرجل دائما ما يتوقع منه أن يكون صاحب المبادرة، وهو الذي يقص الشريط للدخول إلى عالم التجديد والتغيير. لذا أنصحك بأن تشاكس زوجتك وتداعبها وتفاجئها،

اترك لأناملك الحرية كي تعبث بلا ملل في جسدها في كل وقت وحين، أخبرها بأنك تشتهيها وأنتما في حفلة أو في الخارج، احملها بين ذراعيك فجأة وضع رحلك في أي بقعة في المنزل واترك فيها أثرًا من السعادة وذكرى لا تمح، فكر مليًّا كيف تخرق قوانين الملل وتكسر روتين الحياة.

بقدر ما تكون مبدعًا بقدر ما تكون مرغوبًا ساحرًا، جل الرجال اليوم يغشاهم النعاس تحت شجرة التعود والتكرار، وتتساقط عليهم ثمار البرود والملل العاطفي، اقتلع تلك الشجرة بفأس التنوع والتجديد من أرض عشقك، وكن أنت سيد قرارك، والآمر في مملكة حبك المتجددة.

3 هي دنياك وليست وعاء شهوتك: مؤلم جدًّا شعور المرأة أنها مجرد أداة يفرغ فيها الرجل شهوته، ولا يعود إليها إلا إذا نادته الشهوة أو صرخت به رغباته الجنسية، بالرغم من أن الفرق بسيط جدًّا بين ممارسة جنسية تغلب عليها مشاعر الحميمية والعاطفة الجياشة، وأخرى باردة ميكانيكية الهدف منها تأدية واجب ونيل حق من طرف واحد، ما المانع في أن تصبغ على معاشرتك الجنسية صبغة الرومانسية والعاطفة، ولماذا لا



تنال حقك وتعطي للطرف الآخر حقه بدلاً من أن تأخذ وتمضي بلا اهتمام للطرف الآخر. الفرق هين والناتج عظيم، أشعرها بأنها دنياك وأنك غارق في بحر عينيها حتى أذنيك، وتحايل في الحب، ولا تخش شيئًا فالتحايل في الحب مشروع.

4 ابذل شيئًا من الجهد: أكرر.. لا شيء بلا ثمن، الجنس الناجح يستلزم جهد وتعب ومشقة، وهو ـ كي تطمئن ـ تعب لذيذ، ومشقة حلوة، يخبرك عنها من عاناها، تحتاج دائما كي تكون حياتك الجنسية ناجحة ورائعة أن تبذل جهدًا في التهيؤ للممارسة، وجهد في الاستطراد في الكلام الحلو الجميل، وجهد في ملاحظة كل جميل فعلته زوجتك وإن كان صغيرًا، وجهد في مجاهدة النفس كي تتغاضى عن الهنات التي تقع فيها زوجتك.

5 أنت قادر على إمتاعها: أكثر الأشياء سحر اعتقادك بأنك ساحر.. وأهم أسباب النجاح شعورك بأنك ناجح!!!. الثقة بالنفس هي مفتاحك لإمتاع زوجتك، وثقتك في قدراتك دافعك للتميز، لا تجعل الوهم يصنع بينك وبين النجاح في الجنس حائلاً، فقط حاول أن تفرق بين الثقة والغرور ففي الأولى غاية التميز وفي الثانية بداية الهاوية.



قراءتك لمثل هذا الكتاب يدل على رغبة في التميز، أنت أحد القلائل الذين يبحثون ويقرأون ويثقفون أنفسهم على هذه الأرض، وما تعرفه يجعلك في مصاف المتميزين، أصحاب الرؤية الواضحة في علاقتهم.

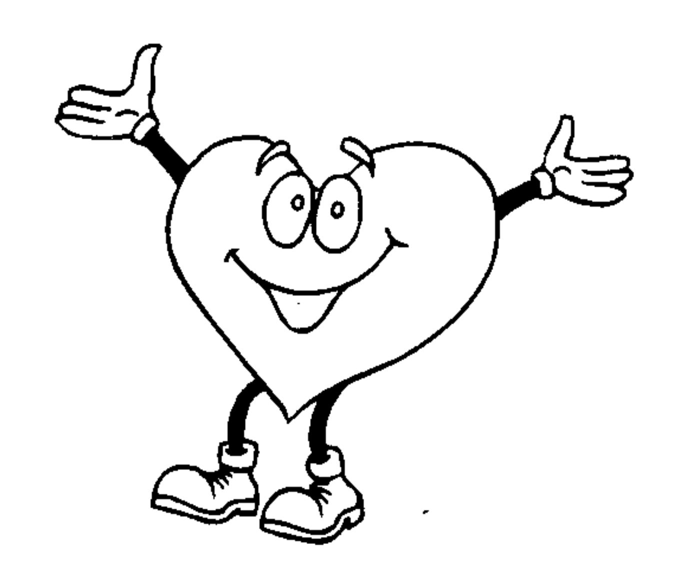
6 برغم تميزك.. أنت جاهل: مهما بلغت في معرفة أسرار الجنس، لا يجب أن تؤمن أنك قد عرفت بكل مواطن الإثارة لدى زوجتك، الحكمة تقول: (ليس هناك امرأة باردة، ولكن هناك رجل جاهل)، إحساسك بالغطرسة والغرور وبأنك تعلم كل شيء يجعلك تلقي اللوم فورا على زوجتك حال فشلك في استثارتها وإمتاعها، لذا وكي تكون متميزًا حقًّا، تعامل مع الجنس على أنه نبع لا ينضب، وأنه كجبل الثلج ما ظهر منه حجمه أقل مما هو كامن.

7 المرأة تحب جسدها.. فقدره: المرأة تعتز جدًّا بجسدها، لا يعنيها كثيرًا أن يكون تقديرك لهذا الجسد هو المعاشرة الجنسية بقدر ما يعنيها تسخير حواسك المختلفة للعزف على هذا الجسد، ثناء باللسان.. نظرة بإعجاب.. لمسة والتصاق بحنان. كلها ممارسات تدلل على إعجابك بها، وتقديرك لشكلها وجسدها.



7 احتسب الأجر.. يرتاح الفؤاد: روى أحمد، وأصحاب السنن، أنه ﷺ قال:

«كل شيء يلهو به ابن آدم، فهو باطل، إلا ثلاثًا: رمية عن قوسه، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، فإنهن من الحق». القلوب الهادئة، والأفئدة المطمئنة، والنفوس المتفائلة، تعطي عطاءً كبيرًا، وصاحبها يكون في أزهى حالاته. وعندما يستشعر المرء أن اللحظات التي يقضيها مع حبيبته تكتب في سجل الأعمال الصالحة، يكون عطاؤه أغزر وجودته أكبر. والأزواج المتوازنين عاطفيًّا هم أكثر الأزواج قبولاً، وأشدهم سحرًا وبريقًا.





لحظـــــــة

صـــــفاء

لا يستطيع أي حبيبين أن يـدعيا أن المشـكلات لم تطـرق باب حياتهم قط.

إن المشكلات الزوجية شيء لا يمكننا إنكـاره أو رفضـه أو محـوه مـن قـاموس حياتنـا، ولا يوجـد بيـت علـى وجـه الأرض لم تهـب عليـه ريـح الخـلاف، لكـن يبقـى الفرق بين بيت يتصدع وينهار أمام تلك المشكلات، وآخـر يتماسـك ويقـف بشـموخ غير آبه بما يحدث، واثقـًا مـن قدرتـه علـى تجاوز تلك الأزمات والتغلب عليها.

نتسامح.. ولا نحمل كيس البطاطا!!.

في أحد المرات طلب المعلم من كل واحد من تلاميذه أن يحضر معه كيس من البلاستيك النظيـف ثـم طلـب منهم أن يضعوا ثمرة من البطاطا في الكيس النظيـف عـن كـل ذكـرى مؤلمة في حياتهم اليومية لايرغبون في أن ينسـوها وأن يكتبـوا اسم الذكرى وتاريخهـا علـى ثمـرة البطاطـا. عملـوا بوصـية المدرس وأصبح البعض منهم يحملُ كيسًا ثقيلاً جدًا لكثرة مـا

يحمل في داخله من ذكرى مؤلمة..وبعدد ما يحمل من ذكرى يضع البطاطا في الكيس. ثم طلب منهم أن يحملوا كيس البلاستيك بما أصبح فيه من ثمرات البطاطا معهم أينما ذهبوا لمدة أسبوع، وأن يضعوه بجوار فراشهم في الليل، وبجوارهم في مقعد السيارة عند ركوبها وبجوارهم دائمًا. إن عبء حمل هذا الكيس طيلة الوقت أوضح أمامهم، العبء الروحي الذي يحملونه لذكراهم المؤلمة. وكيف أنهم يهتمون بها طول الوقت خشية نسيانها في أماكن قد تسبب لهم الحرج.. وطبيعي تدهورت حالة البطاطا وأصبح لها رائحة كريهة وهذا جعل حملها شيء غير لطيف.

فلم يمر وقت طويل حتى كان كل واحد منهم قد قرر أن يتخلص من كيس البطاطا بدلاً من أن يحمله في كل مكان يذهب إليه.

.. سؤالي للزوج والزوجة.. لماذا نصر نحن أيضًا على أن نحمل كيس البطاطا دائمًا..؟!

لماذا نصر على نكئ جراح قد مضت.. واستعادة ذكريات مرت.. والتحدث عن مشاكل قد انتهت وانتهى زمنها....؟

إن اجترار الأحزان، واستعادة ذكرياتنا المؤلمة، يؤرق عيشنا، ويضج مضجعنا، ويعمل عمله في هدم بنيان سعادتنا وحبنا.



لماذا عندما نتشاجر ـ ولو لسبب تافه ـ نغوص في بحر الذكريات لنخرج منه أسوأ ما فيه.. وأشدها مرارة وألم..

ألكي نثبت للطرف الآخر أنه سبب ألمنا، وحزننا، وكل ما أصابنا ويصيبنا من بلاء..؟

عزيزي الزوج.. عزيزتي الزوجة.. إن الاحتفاظ بالحسن من الذكريات وطمس السيئ منها، من شأنه أن ينثر السعادة في أرجاء حياتكم الزوجية، ربنا سبحانه وتعالى يقول: **﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلاَ تُحِبُّونَ أَن يَّغْفِرَ اللهُ لَكُمْ...﴾**، فإذا كان الصفح بين المسلمين فضيلة، فهو بين الزوجين أفضل.. وإذا كان العفو بينهم واجبًا فهو بينكما أوجب..

عزيزتي الزوجة.. اللوم يوغر الصدر.. والتذكير بالذنب ذنب.. وليس هذا ديدن العشاق والمحبين..

التلميح قد ينفع حال الخطأ.. والكلام الحسن كثيرًا ما يجبر الكسر.. والقلوب الكبيرة تنسى وتصفح.. ومن أحب صعب أن يتشفي فيمن يحب..

أيها الزوج.. أنظر لوصية حبيبك في صحيح مسلم: «لا يفرك ـ يبغض ـ مؤمن مؤمنة، إن ساءه منها خلق رضي منها آخر»، فإذا ما رأيت سوء في حبيبتك، فتذكر لحظات كم أسعدتك فيها، وإن قالت كلمة سيئة فاسترجع كلمات كم أزاحت عنك بها هم أو فرجت عنك من خلالها حزن..



ألا تجلسين قليلاً...

ألا تجلسينَ قليلاً
ألا تجلسين؟
فإن القضية أكبرَ منكِ.. وأكبرَ مني..
كما تعلمين..
وما كان بيني وبينكِ..
لم يكُ نقشاً على وجه ماء
ولكنه كان شيئاً كبيراً كبيراً..
كهذي السماء
فكيف بلحظةِ ضعفٍ
نريد اغتيالَ السماء؟..
ألا تجلسين لخمس دقائقَ أخرى؟
ففي القلب شيءٌ كثير..
وحزنٌ كثيرٌ..
وليس من السهل قتلُ العواطف في لحظات
وإلقاءُ حبكِ في سلةِ المهملات..
فإن تراثاً من الحبِ.. والشعرِ.. والحزن..
والخبز.. والملحِ.. والذكريات
يحاصرنا من جميع الجهات
فليتكِ تفتكرينَ قليلاً بما تفعلين
فإن القضيةَ..
أكبرُ منكِ.. وأكبرُ مني..



كما تعلمين..
ولكنني أشعر الآن أن التشنج ليس علاجاً
لما نحن فيهِ..
وأن الحمامةَ ليست طريقَ اليقين
وأن الشئون الصغيرة بيني وبينكِ..
ليست تموتُ بتلك السهولة
وأن المشاعرَ لا تتبدلُ مثل الثياب الجميلة..
أنا لا أحاولُ تغييرَ رأيكِ..
إن القرارَ قرارُكِ طبعاً..
ولكنني أشعر الآن أن جذورك تمتد في القلبِ،
ذاتَ الشمال، وذات اليمين..
فكيف نفكُّ حصارَ العصافير، والبحرِ،
والصيفِ، والياسمينْ..
وكيف نقصُّ بثانيتين؟
شريطاً غزلناه في عشرات السنين..
أنا لست ضد رحيلكِ.. لكن..
أفكر أن السماء ملبدةٌ بالغيوم..
وأخشى عليكِ سقوطَ المطر
فماذا يضيركِ لو تجلسين؟
لحين انقطاع المطرْ..
وما يضيركِ؟
لو تضعينَ قليلاً منَ الكحل فوق جفونكِ..



أنتِ بكيتِ كثيراً..
ومازال وجهكِ رغم اختلاط دموعك بالكحل
مثلَ القمرْ..
أنا لست ضدّ رحيلكِ..
لكنْ..
لديَّ اقتراح بأن نقرأ الآن شيئاً من الشعرِ.
علَّ قليلاً من الشعرِ يكسرُ هذا الضجرْ..
...تقولينَ إنكِ لا تعجبين بشعري
سأقبل هذا التحدي الجديدْ..
بكل برودٍ.. وكل صفاء
وأذكرُ..
كم كنتِ تحتفلينَ بشعري..
وتحتضنينَ حروفي صباحَ مساءْ..
وأضحكُ..
من نزواتِ النساء..
فليتكِ سيدتي تجلسين
فإن القضية أكبر منكِ.. وأكبرُ مني..
كما تعلمين..
أما زلتِ غضبى؟
إذن سامحيني..
فأنتِ حبيبةُ قلبي على أي حال..
سأفرضُ أني تصرفتُ مثل جميع الرجال



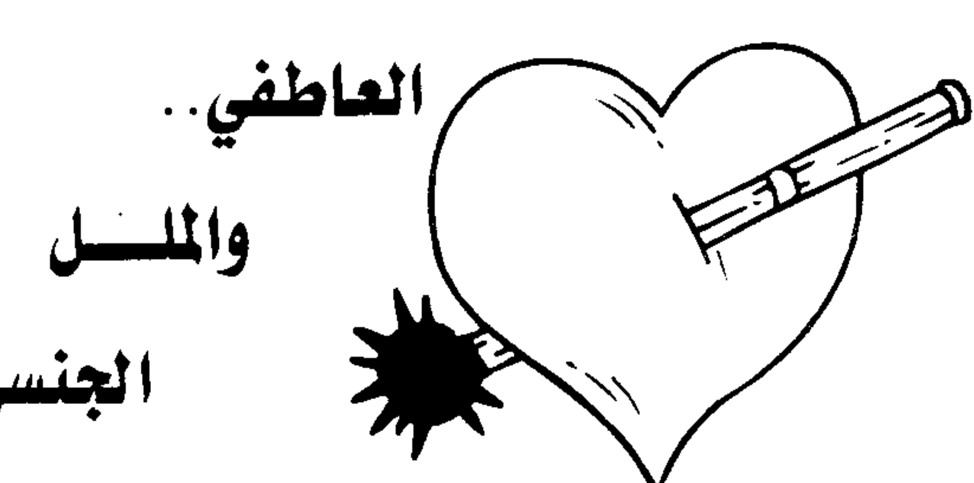
ببعض الخشونةْ..
وبعض الغرورْ..
فهل ذاك يكفي لقطع جميع الجسورْ؟
وإحراقِ كل الشجر..
أنا لا أحاول ردَّ القضاء وردَّ القدر..
ولكنني أشعر الآنَ..
أن اقتلاعكِ من عَصَب القلب صعبٌ..
وإعدام حبكِ صعبٌ..
وعشقكِ صعبٌ
وكرهكِ صعبٌ..
وقتلكِ حلمٌ بعيد المنالْ..
فلا تعلني الحربَ..
إن الجميلاتِ لا تحترفن القتالْ..
ولا تطلقي النارَ ذات اليمين،
وذاتَ الشمال..[1]

---

(١)المجموعة الكاملة .. نزار قباني ..



البرود العاطفي.. والملـــل الجنسي



هناك خرافة تعشش في أذهاننا تقول بأن الحب المشتعل، ما يلبث أن يبرد ويهدأ، ويموت بمرور الزمن..!

وأن الحب يولد كبيرا.. ثم يذوب رويدا رويدا، حتى ينتهي ويغيب وسط التفاصيل اليومية الكثيرة..

وترى الخرافة أن العلاقة الجنسية تضعف وتموت كرد فعل طبيعي على انزواء الحب واختفائه من حياتنا.

وحقيقة أن الأخذ بذلك الأمر على أنه حقيقة مسلم بها هو السبب في تفشي تلك الخرافة والتعامل معها على أنها حقيقة ثابتة، وأمر واقع لا سبيل للهروب منه..!!

نعم.. العقل والمنطق يقول بأن العلاقة العاطفية والجنسية تتغير، لكنها قد تتغير للأفضل والأجود وتصبح أكثر إيجابية.

فالإنسان في عمره المتقدم يكون أهدأ نفسًا، وأكثر وعيًا، وقادرًا على الاسترخاء بشكل أكبر، بل ويكون هدوءه الانفعالي أكثر تأن وهدوء.

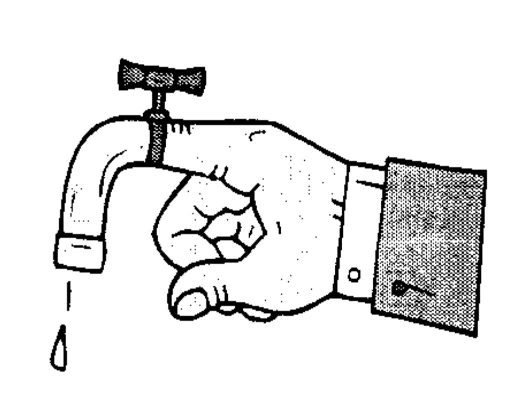




وبالتالي يكون لديه قدرة أكبر على التحكم في أدائه الجنسي، والتخلص من عيوب مزعجة كسرعة القذف مثلاً.

لماذا يتسلل الملل الجنسي إلى دنيا الناس؟!

- **الروتين هو السبب الأول:** وتقييد الممارسة بيوم ثابت، ووضع القواعد التي لا تتغير، والطقوس المقدسة.



الجنس لا يعيش بدون إبداع، والجنون في العشق مطلوب، والتغيير في شكل الممارسة وطرقها أمر في غاية الأهمية..

- **عدم وجود الحب:** عندما يكون عش الزوجية غير قائم على أعمدة الحب وجدران المودة، يكون الفتور هو النتيجة، والبرود هو صديق الأسرة الدائم.
- **أصحاب الخيال العالي:** الذين يبحثون دائما عن التصور المثالي، ويعيشون في الخيالات والأوهام، ودائما ما يرون أرض الواقع مليئة بالقصور، والخلل.

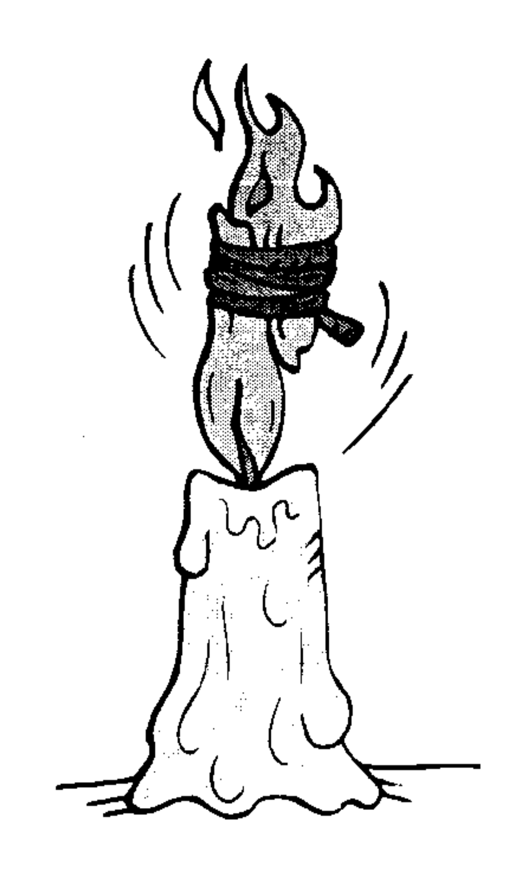
أبعاد العملية الجنسية لديهم تنضح بالخيال والوهم، وصور غير منظورة في دنيا الواقع..!

وهؤلاء كثيرًا ما يكونون بحاجة إلى علاج نفسي يهبط بهم من أبراجهم الخيالية إلى أرض الواقع، ويفتح لهم أبواب





واقعية للاستمتاع الجنسي الكامل.



.. والملل الجنسي قد يزورنا فجأة.. أو يطرق بابنا على غير موعد، لكننا يجب كي لا يستوطن في حياتنا ويحيلها إلى عذاب أن نشعل الحب مرة أخرى، ونعطي لآفاقنا الفرصة كي ترتفع وتُبدع في الحياة..

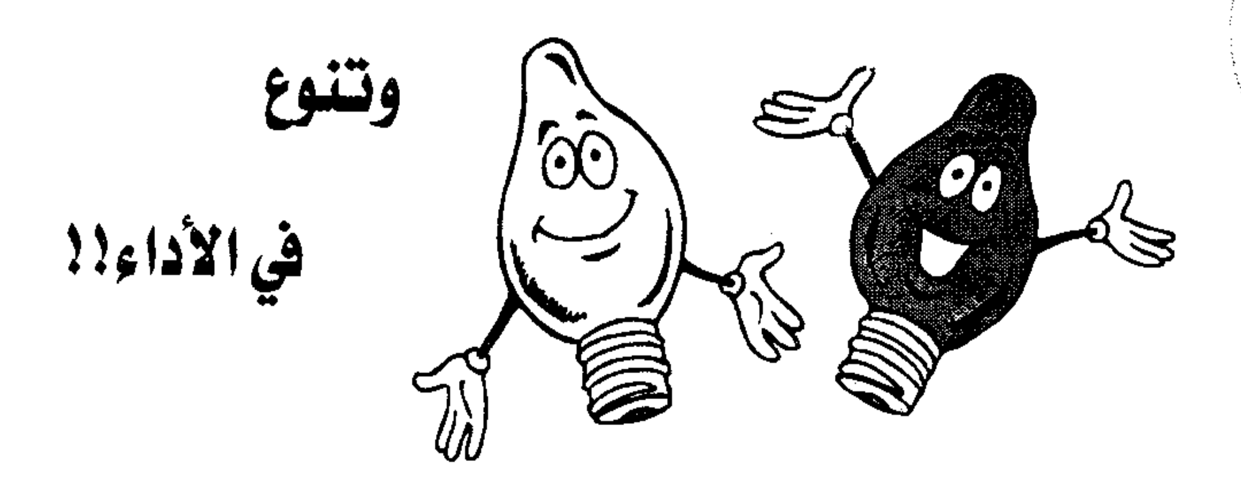
ومما يساعد على هذا الأمر التغيير المستمر.. والتنويع المتكرر..

***





الأوضاع الجنسية.. وتنوع في الأداء!!



هل هناك أوضاع معينة تجعل العملية الجنسية أكثر متعة؟

حقيقة تنوع الأوضاع الجنسية وتبديلها يساعد إلى حد كبير في إضفاء جو من الإثارة إلى العملية الجنسية، ليس هذا فحسب، بل إن كثرة الأوضاع أعطت مفاتيح لدخول المناطق المثيرة بالنسبة للمرأة، فهناك أوضاع تسهل من استثارة نقطة الجي سبوت، وأخرى تثير البظر بشدة، وأوضاع تعطي حرية أكبر للزوجية لمداعبة معظم أجزاء الجسم!. كما أن هناك أوضاع تزيد من فرصة حدوث الحمل.

لكن يجب التأكيد على أن أكثر الأوضاع الجنسية مثالية، هي الوضعية التي تعطي قدر أكبر من الراحة والمتعة للزوجين، وهو وضع نسبي يختلف باختلاف الأجسام وارتفاع قامتها، وقوتها ومدى تحملها للجهد، كما يختلف أيضًا بالحالة النفسية وحساسية الزوجين والخيالات الجنسية.



كما أن هناك كثير من الظروف تحدد الوضع المناسب كالحمل والمرض والإعاقة.

وتعد تجربة اختيار الوضع الأنسب للجماع من أفضل التجارب وأكثرها متعة في تاريخ المرء منا، وعلى كل من الزوجين أن يعطيا للتجريب مساحة أكبر، وأن يجربا بهدوء وحب وثقة الكثير من الأوضاع إلى أن يستقرا إلى الوضع الأفضل لكليهما،و يجب أن تكون هناك مساحة كبيرة من المصارحة بين الزوجين كذلك، خاصة في حالة وجود وضع غير مريح لأحدهما.

نماذج لأوضاع مثيرة

إجمالاً هناك وضعان رئيسيان للجماع: الأول وهو الذي يتقابل فيه الزوجان وجها لوجه، والثاني وضع المخالفة والذي يأتي فيه الزوج زوجته ووجهه لظهرها، ومنهما تتفرع باقي الأوضاع الأخرى.

الوضع [1] الشائع:

وهو أن تستلقي المرأة على ظهرها وساقاها مفتوحين ومنثنين، هذه الوضعية الطبيعية تعجب الرجل لأنها توفر له إحساس ممتع نظرًا لولوج القضيب كاملاً في المهبل، مما يعطيه إحساس بوصول القضيب إلى أعماق المهبل.



إذا كان جسد المرأة يؤهلها لوضع قدميها وساقيها على كتف الرجل فيفضل ذلك حيث إن هذا الوضع يسمح بإيلاج أكثر عمقًا كما يسمح كذلك باستثارة نقطة جي سبوت.

ويمكن للمرأة كذلك أن تثني ساقيها عند الوركين وتفتح فخذيها وتباعد بينهما وتثني ركبتيها. هذا الوضع يكشف الفرج تمامًا وما ورائه، ويسمح بدخول القضيب حتى العمق.

ويعد هذا الوضع هو الأنسب لحدوث الحمل حيث إن إمكانية التقاء الحيوان المنوي بالبويضة تكون كبيرة ومؤكدة.

الوضع [٢] الفارسة:

وهو أن تكون المرأة فوق الرجل، وصدرها ملاصقًا لصدره، ثم تبدأ في الصعود والهبوط بالسرعة التي تحلو لها، يمكن ليد الزوج الحرة أن تداعب ما يحلو لها من الجسد المثير الذي يتلاعب أمامه، كما يمكنه أن يتحكم في إيقاع الزوجة والتحكم فيها.

يمكن كذلك أن تجلس المرأة على قضيب الرجل وأن ترفع الحوض وتنزله، أو تحرك جسدها حركة دائرية كيفما يتراءى لها.

أجمل ما في هذا الوضع أنه يسهل استثارة البظر، ويتيح للزوجة أن تتحكم في عمق الإيلاج وإيقاع وسرعة الحركة،

كما أنه يعطي فرصة لكلا الزوجين ـ خاصة الرجل ـ في مطالعة ردود فعل شريكه، وتماشيه مع المداعبات.

الوضع [٣] الخلفي:

وهو أن تعطي الزوجة ظهرها للزوج الذي يلج في المهبل، وهذا الوضع قد لا يستسيغه البعض حيث أنه يقلل من التواصل العاطفي، لكنها تكون مفيدة حينما تكون جانبية خاصة للحوامل حيث إن الإيلاج وقتها يكون أقل عمقًا.

الوضع [٤] الجانبي:

وهو أن ينام كلا الزوجين على جانبهما ويلتقيا وجهًا لوجه، وهذا الوضع لا يعطي للزوج الحرية في الإيلاج العميق، لكنه يعطي لليدين الحرية الكاملة، كما أنه مناسب جدًّا للنساء الحوامل، والأشخاص الذين ينصح لهم بتجنب الحركات العنيفة.

.. وهناك الكثير من الأوضاع، وحينما يترك المرء منا الحرية لمخيلته، فإنه بإمكانها أن تخترع الكثير من الأوضاع الفريدة والمبتكرة، وليس هناك حدود ولا شروط لهذه الأوضاع سوى شرطين شرعيين وهما (الإيلاج في الدبر، وفترة الحيض)، وآخر نفسي وهو أن يكون هناك رضا وموافقة من كلا الزوجين على الوضع المقترح.






هل للحـــب تاريخ صلاحية ؟!

هل يوجد سن معين يقف عنده المرء ويقـول الآن انتهـى الحب؟!!

هل يمكن أن يصاب الحب بالتجاعيد ؟!!!

أعلم أنه سؤال غريب، ربما أضحكك قليلاً، وما دعـاني لطرحه تلك الموروثات التي تعلمناها، وتربينـا علـى ترديـدها والإيمان بها رغم ما تسببه تلك المعتقدات من خلل في حياتنا.

فنحن ما برحنا نعتقد أن الرجل المسن والمرأة التي تخطت العقد الرابع من العمر قد فقـدوا حقهـم في ممارسـة الجـنس، ونواجههم بشيء من السـخرية والاحتقـار إذا علمنـا أن لهـم ميل ورغبة وحاجة جنسية.

في عام ١٩٩٤ طرحت جامعة شيكاغو اسـتبيانًا يحتـوي على سؤال وثلاث إجابات، وهو:

أي من المجموعات التالية تمارس أقل نسبة جـنس خـلال العام؟

أ- الرجال بين سني ١٨:٢٤



ب- الرجال بين سني ٤٩:٤٠

ج- الرجال بين سني ٥٩:٥٠

وخرجت الدراسة تقول بأن المجموعة الثانية والثالثة هم أكثر المجموعات ممارسة للجنس!، على عكس ما كان يظن معظم من شارك في الاستبيان.(١)

إننا وللأسف الشديد لا زلنا نعتقد بأن الجنس هو مملكة الشباب فقط، والتي يطرد منها فورًا من تعدى السن القانوني، بالرغم من أن الحقيقة تقول بأن كبار السن وإن كانوا أقل شدة وسرعة وعنف إلا أنهم أيضًا فرسان في هذا المضمار، وربما حاز بعضهم على المراكز الأولى!!.

إن اعتقادنا بأن الرجل كلما تقدم في السن يفقد قدرته على الانتصاب وأداء الواجبات الجنسية غير صحيح إلا في بعض الحالات المرضية.

لقد استطاع كنزي ـ أحد رواد علم الجنس ـ من خلال دراسته الإحصائية دحض الرأي الذي يسود دنيانا اليوم ويقول بأن النشاط الجنسي مرهق للإنسان، وقد أثبت أنه كلما بدا النشاط الجنسي في وقت مبكر، وكلما كان متزنًا، كلما زادت قدرته على ممارسة الجنس والاستمتاع به حتى

---

(١) أسرار النجاح في الجنس.



اللحظات الأخيرة من حياته. ويؤكد على أن الاستمرار في ممارسة النشاط الجنسي برغبة واستمتاع من شأنه أن يجدد شباب القلب والفكر والجسد. ويحذر في نفس الوقت من توقف الإنسان عن ممارسة الجنس لفترات طويلة.

لا يمكننا إنكار أن هناك تغيرات عدة تحدث للرجل في مرحلة الشيخوخة، فمثلاً هو لم يعد في حاجة إلى القذف في جميع المرات التي يمارس فيها الجنس، كما أنه لا يشعر في كل مرة باقترابه من مرحلة القذف، وفوق هذا قد يحتاج الانتصاب إلى وقت أطول من ذي قبل، والقضيب لا يكون صلبا كوقت الشباب.

ويؤثر كثيرًا في هذا الأمر تاريخ الرجل منا، أو كما تقول حكمة الأجداد: (من جار على شبابه جارت عليه شيخوخته)، فالإفراط في ممارسة الجنس في مرحلة الشباب يؤثر على الشخص عند الكبر، والمغامرات الجنسية المتعددة يكون لها أثر سلبي ربما شديد الخطورة.

لكن ما يجب معرفته والتأكيد عليه هو أن (القدرة على الإخصاب عند الرجل بلا نهاية وليس لها سقف محدد بعمر أو سن؛ لأن الرجل من الممكن أن يكون أباً حتى ولو احتفل بيوبيله الماسي!! وبالرغم من أن إنتاج الحيوانات المنوية يقل بعض الشيء بعد سن الأربعين إلا أنه من الممكن أن يستمر



حتى التسعينات، وبينما يتأثر هورمون التستوستيرون «الهورمون الذكري» وينخفض ببطء بعد سن الستين إلا أننا لا نفاجأ بهبوط حاد في الهورمونات الذكرية مثلما يحدث بالنسبة للهورمونات الأنثوية.

في أبحاث عالم الصحة الجنسية الشهير «كولدوني» تم صك تعبير جديد وهو تعبير سن اليأس بالنسبة للرجل فقد وجد أن ٥٪ من الرجال فوق سن الستين يعانون من سن اليأس، (وهو تعبير مجاف للحقيقة ولا نستطيع الحكم عليه بدقة؛ لأن توقيته ليس مضبوطاً بحدث جلل مثل انقطاع الطمث كما يحدث عند المرأة).

لكن ما هي أعراض ما نطلق عليه سن اليأس عند الرجال عموماً؟

- الضعف.
- الإجهاد.
- الشهية الضعيفة.
- قلة الرغبة الجنسية.
- التوتر.
- فقدان القدرة على التركيز.

هذه الأعراض لحسن الحظ ترجع في معظمها لقلة



هورمـون التستوسـتيرون، ومـن الممكـن أن يتحسـن بعضـها بجرعات من هذا الهورمون.

نعود للتأكيد على أن ما سبق ذكره لا يتعدى ٥٪ من الرجال، وكما يوجد تغيرات فسيولوجية للجنس عند المرأة، هناك أيضا تغيرات فسيولوجية عند الرجل الذي تعدى الخامسة والخمسين.

- يأخذ القضيب وقتاً أطول، وإثارة أكثر لكي ينتصب.
- يميل الانتصاب إلى أن يكون أقل صلابة عما قبل.
- ارتفاع الخصيتين حتى منطقة العانة الناتج عن انقباض عضلة خاصة يقل نوعاً ما.
- تقل كمية السائل المنوي.
- تقل قوة القذف.
- تطول المدة مابين القذف الأول ومحاولة القذف التالي له وهو ما يسمى في علم الجنس الـ REFRACTORY PERIOD.

الاحمرار الجلدي وتوتر العضلات المصاحبة له تقل درجته. بالرغم من أن هذه التغيرات الفسيولوجية لا تحدث فجأة إلا أن بعض الرجال يصيبهم الفزع والرعب بأن هناك خطأ ما وفي حالات أخرى يصيب الانزعاج



الطرف الآخر ويكون أول المنتبهين إلى هذا التغيير.

نضرب مثالاً للتدليل على ذلك ولتوضيح كم يقتل الجهل الجنسي كثيراً من دفء علاقاتنا، ويقصقص ريشها، فلا تستطيع التحليق بسعادة، وأيضاً للرد على الكثيرين ممن يتهموننا بالقباحة!!.

إن الكثير من الرجال بعد هذا السن يحسون بأنهم من الممكن أن يستمتعوا بالجنس بدون قذف في كل لقاء جنسي، أما الطرف الآخر الذي لا يستطيع استيعاب هذه المسألة فيفسرها على أنها كراهية وهجر، وتهتز ثقتها في نفسها، فهي في عرفها لم تعد مرغوبة، بعد أن فقدت جاذبيتها وأصاب الصدأ مغناطيسها العاطفي..(١).

المسن لا يعرف بوجه عام القذف السريع، فإذا كان حدوث الانتصاب يتأخر لديه فإنه في المقابل عندما يحدث يستمر وقتا أطول، لا شك أن مدة النشوة الجنسية تصبح أكثر، والفترة اللازمة لتجدد الاستعداد الجنسي تصبح أطول، لكن الرغبة والاهتمام بالجنس يستمران.

(١) الجنس بعد المعاش .. د. خالد منتصر/ مقال نشر في موقع إيلاف الالكتروني.



- أما بالنسبة للمرأة المسنة فوضعها أشد حساسية في مجتمعنا هذا، حيث تكون النظرة لها أقسى وأشد، وكأنها يجب أن تتبتل وتنقطع عن الدنيا عند دخولها العقد الرابع من العمر.

كثيرون يعتقدون أن حياة المرأة الجنسية تنتهي بانقطاع الطمث، وهذا غير صحيح فالحياة الجنسية للمرأة تمتد بلا انقطاع، شريطة أن تتفهم المرأة ماهية التغيرات التي تحدث لها وتتعاطى معها بايجابية.

يؤكد الباحثان ماسترز وجونسون (أن الشيخوخة ليست النهاية بالنسبة للمرأة، ولا تضع حدًّا لحياتها الجنسية)، ويؤكدان أن إحصائياتهما أثبتت أن هناك نساء بلغن النشوة الجنسية وهن في الثمانين من العمر

على المرأة أن تعي جيدًا ما الذي يحدث لها كي تتكيف معه فمثلاً خلال الممارسة الجنسية يكون المهبل أقل ترطيبًا من ذي قبل نظرًا لانخفاض قدرته على إفراز السائل المرطب، عندها تشعر المرأة بالألم مما يدفع الزوج للشعور بأن زوجته لا تشتهي وصاله.

كذلك فإن قدرة المهبل على التمدد تنخفض، وتطول



الفترة التي تحتاجها المرأة للحصول على النشوة.

لكن بالرغم من كل هذا فالعلماء يؤكدون أن المرأة في سن الستين تستطيع أن تصل إلى ذروة النشوة كما كانت في العشرين!.

نعم قد يزيد وزنها، أو يجتاحها مرض ما، لكن هذا لا يحتاج لأكثر من التكيف مع الوضع الجديد وتقبله، ومعرفه الطرق المثلى للتعامل معه، بعدها تستطيع أن تواصل حياتها بإيجابية وتفاؤل.

ما هي أهم التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للمرأة؟

(هذا ما يجيب عنه العالمان ماسترز وجونسون رائدا الطب الجنسي في العالم.

أولاً بالنسبة للثدي فإنه لا يزيد في الحجم عند الإثارة الجنسية برغم احتفاظه باستجابته وحساسيته لتلك الإثارة كما هي عند الشابات الصغيرات، أما بالنسبة للاحمرار الخفيف الذي يظهر على الجلد عند الإثارة أو ما يسمى بالـ SEX FLUSH فهو لا يحدث بنفس التكرار أو بنفس الشدة كما يحدث لصغيرات السن، ولكن هذا التغير أيضاً يعد تغيراً شكليًّا ولا يؤثر بالتالي على الإحساس الجنسي.

بالنسبة لتوتر وانقباض العضلات المصاحب لقمة النشوة أو الأورجازم فإنه يقل نظراً للنقص العادي الذي يحدث في



طول العضلة وقوتها كلما تقدم العمر.

وبينما لا تتأثر استجابة البظر على الإطلاق، فإن وظيفة المهبل تتأثر عن طريقين:

- تقل مرونة جدار المهبل مما يؤدي لتمدد أقل لهذا الجدار أثناء الإثارة الجنسية وبعدها عند الجماع.
- البلل أو «التشحيم» الذي يحدث عادة في جدار المهبل نتيجة الإفرازات التي تحدث عند الإثارة الجنسية لاستقبال القضيب، هذه الإفرازات تبدأ بطيئة عما كانت عليه في الشباب مما يؤدي لبعض الجفاف في جدار المهبل مما يسبب بعض المشاكل، ولكن هذه المشاكل لحسن الحظ من الممكن التغلب عليها بجرعات من هورمون الإستروجين أو باستعمال بعض الكريمات والجيل مثل الـ K-Y jelly. في بحث هام آخر أجراه العالم «ليبلم» ١٩٨٣ أكد على أن السيدات النشطات جنسياً فيما بعد سن اليأس يعانين بنسبة أقل من هذا الانكماش والجفاف اللذين يصيبان جدار المهبل، لوجود زيادة في نسبة الهورمونات والتي تفرز من الغدة النخامية والتي تؤثر بالتالي على هورمونات الأنوثة.) [1].

(١) المرجع السابق.





نصائح كي يظل الحب داخل نطاق الصلاحية:

1 أكثر ما يشيخ الحب هو اللامبالاة والتعامل مع الجنس باستخفاف وعدم أهمية، وتصديق الاعتقادات الاجتماعية التي تصف الكبار بالعجز.

2 على الرجل ألا يخاف من العجز حتى لا يصاب بالعجز، وعلى المرأة أن تثق بنفسها، وتؤمن بقدرتها على الاستمتاع وإمتاع زوجها مهما تقدم بها العمر.

3 يجب أن يتفاهم كلا الزوجين حول المتغيرات التي تحدث بهما، وكيفية التكيف مع كل جديد يطرق باب حياتهم، فالمصارحة ثم التوافق هما سر النجاح وبداية المتعة.

4 الممارسة الجنسية المعتدلة والدائمة في الشباب هامة جدا، فالإنسان السعيد في علاقته الزوجية، تأخذ بيده هذه السعادة وتدعمه في سنوات عمره القادمة.

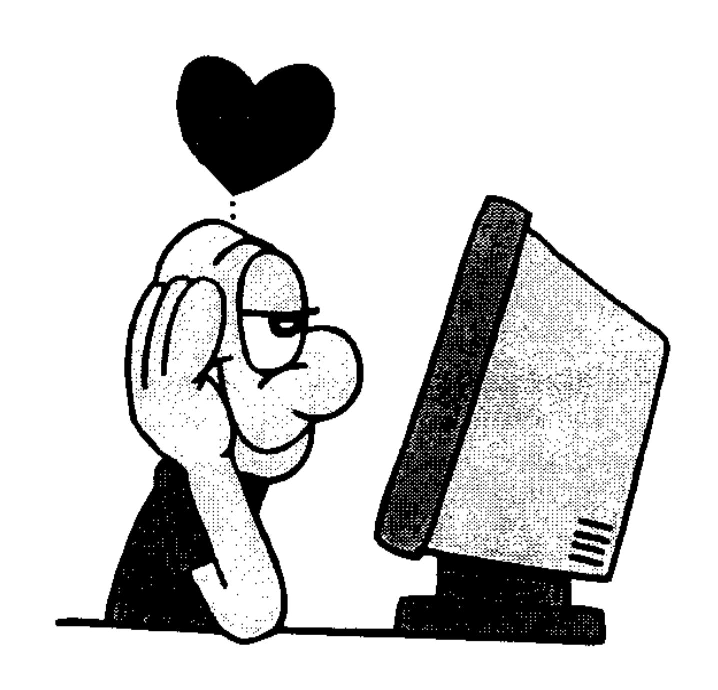
5 استخدام الأدوية والمقويات الجنسية فترة الشباب خاصة بدون استشارة طبيب يكون مرده فيما بعد.

6 إذا اضطر المسن إلى استخدام أدوية أو مقويات ما أن يكون ذلك تحت إشراف طبي تام.



7 إطالة فترة المداعبة مهم للمسنين خاصة للزوجة.

8 التعود على ممارسة الجنس وعدم الانقطاع عنه فترة طويلة، فالانقطاع يسبب مشكلة ويصعب من العودة، وقديما قال بعض السلف (ينبغي للرجل ألا يدع الجماع، فإن البئر إذا لم تنزح ذهب ماؤها!).





6

الفصل السادس

العلاقة الجنسية والإسلام





كعادته في تنظيم كل شيء نظم الإسلام علاقة الزوجين، واهتم بتهذيب العلاقة الجنسية ووضع أطر لها، تساعد الزوجين على الاستمتاع، وتحفظهما من الخطأ والزلل..

وكان من واسع فضل الله سبحانه وتعالى أن أكرمنا بأفضل خلقه وخاتم رسله، كي يعلمنا ما نجهل، ويزيل اللبس عن كل ما تحار العقول في فهمه وإدراكه، والناظر في سيرة خير خلق الله ﷺ يرى آفاق رحبة لحياة زوجية سعيدة، فسيرته ـ كزوج ـ مثال عملي لمن أراد السعادة والراحة والهناء.

وتأمل سنته ومحاكاة أفعاله طوق نجاة لمن يريد السلامة..

في هذا الفصل نطالع شيئًا من آدابه ﷺ في الجماع، ونجتهد في عرض آفاق كان ﷺ أول من نبه إليها، وطالب بالاهتمام بها.

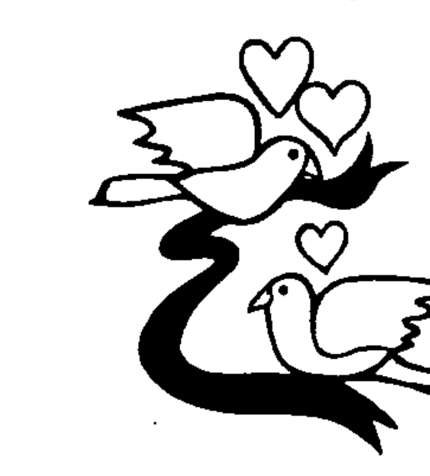


الاستراتيجيات النبويــة لحيــاة ملؤهــا الحــب..



الاستراتيجية الأولى

رسول الحب



جاء في بعض الآثار: «لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة وليكن بينهما رسول» قيل: وما الرسول؟قال: «القبلة والكلام».

.. من أكثر شكاوى النساء شيوعًا شكواهن من أن أزواجهن لا يقدرون لحظات ما قبل وما بعد الجماع!!!.

يختصر الرجل المسافات اختصارًا للوصول إلى مأربه، فإذا انتهى عاد أدراجه ململمًا متاعه مسترخيًا غير آبه بحليلته ورفيقته.

لقد أثبت المختصون أن المرأة تولي لحظات ما قبل الجماع أهمية خاصة جدًا، بل وتعتبرها من أصل المعاشرة، وأي إهمال من الرجل لهذه الفترة تعتبره المرأة تجنيًا على



حقها، ويسبب لها ألمًا يمنعها الحياء من البوح به.

لذا كان تنبيه الرسول ﷺ الزوج من أن ينقض على زوجته بدون أن يقدم لنفسه، ويرسل رسل الشوق والحب لتتهيأ الروح والجسد لتلك اللحظات الطيبة الجميلة.

بل إن رسول الله ﷺ استنكر على أحد أصحابه زواجه الأول من ثيب ـ امرأة متزوجة من قبل ـ وقال له: (ألا بكرًا تلاعبها وتلاعبك)، وهذه لمحة مهمة جدًّا نهديها لذلك الصنف من الناس، الذي لا يداعب ولا يلاعب زوجته، ويقضي وتره بشكل روتيني سريع، لا مراعاة فيه لحقوق زوجته ولا بحاجتها العاطفية.

إن المرأة عزيزي الزوج لا تفرق بين الحب والجنس، ولا تستطيع المرأة أن تستمتع مع رجل لا تحبه، بعكسك أنت، والذي يعد الجنس بالنسبة لك حالة بيولوجية تسعى إلى إشباعها.

إن القبلة واللمسة الحانية والحضن الدافئ والكلمات المعسولة التي تدغدغ الحواس هامة جدا للمرأة كأهمية الممارسة نفسها، وبما أنك أنت الذي تمتلك أغلف مفاتيح الممارسة، ولأن المرأة كثيرًا ما تستحي من قول ما تريد أو الشكوى مما يزعجها فحاول قدر استطاعتك توفير ما تريده من مشاعر وأحاسيس، وتفهم حاجاتها، وبادر بسؤالها عما تريده أو ما يزعجها، وتذكر (رسول الحب).



الاستراتيجية الثانية

أنى شئتم..



يقـــول الله جـــل وتعـــالى:
﴿نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَـــرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾.

لقد حدث وأن ذهب أحد أصحاب النبي ﷺ إليـه وهـو خائف وقال له: «يا رسول الله هلكت، قـال: ومـا أهلكـك؟ قال: حولت رحلي الليلة..!.

فلم يرد عليه رسول الله ﷺ شيئًا.

فأوحي إلى رسول الله ﷺ هذه الآية: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَــرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾ فقـال ﷺ للرجـل: أقبـل وأدبـر واتق الدبر والحيضة».

إن النفس الإنسانية تمل من التكرار وتبحث دائمًا عن التجديد والتغيير، ولأن المعاشرة أحد الأسباب الهامة التي يتمتع بها الإنسان كان الداعي إلى التجديد فيها أولى وأهم. هناك خطان أحمران حددهما الشرع وهما: (الحيضة، والدبر). وما دون ذلك فالمجال واسع للتجديد والابتكار والتغيير!.





مجالات التغيير.

تكمن مجالات التغير في ثلاث محاور رئيسية وهي:

المكان:

لماذا غرفة النوم فقط، لماذا المعاشرة مرتبطة في أذهاننا بمكان واحد لا يتغير، ما المانع من كسر هذا التقيد بالخروج إلى غرفة المعيشة أو غرفة الطعام، أو أي مكان تتوفر فيه عوامل الأمان والطمأنينة.

بل يمكنك أن تؤجر غرفة في فندق، أو مكان سياحي يتماشى مع حالتك المادية.

ربما كنت من ذلك الصنف الذي يبتسم في قلة حيلة حين يسمع هذا الكلام ويقول: (والأولاد)، هذا أمر شائك بالفعل، ولكن يمكنك وليوم واحد في الشهر أن تذهب بهم إلى جدتهم، ولن تعدم حيلة تبعد بها الأولاد لساعات محدودة، خاصة وأن هذا الأمر ليس يوميًّا بل كلما سنحت الفرصة المناسبة.

الزمان:

لماذا الليل فقط!؟. نعم الليل لباس وستر،



لكنه ليس الوقت الوحيد الذي يمكننا فيه ممارسة الجنس، إن كسر روتين الوقت بالغ الأهمية، ويخرجنا من دائرة الروتين والرتابة التي قد نعاني منه.

في الصباح.. وقت الظهيرة.. هذه الأوقات التي لم تتعود ممارسة الجنس فيها ربما تكون على غرابتها إحدى الطرق الهامة لكسر الروتين.

الكيفية:

تغيير الأوضاع أثناء الممارسة الجنسية أمر بالغ الأهمية، خاصة وأن تغيير الهيئات والأوضاع من أكثر الطرق التي تؤدي إلى زيادة المتعة بين الزوجين.

كذلك تغيير الملابس والشكل وقصة الشعر والعطر مهم جدًّا، ويعطي رونقًا جديدًا تسعد به النفس وتهنأ.

فلا يجب أبدًا الزهد في هذا التغيير، والاكتفاء بشكل روتيني واحد قد تمله النفس، فالنفس كما ندري ونعلم ملولة وتسأم بسرعة، فيجب أن نغير ونبدل ونبتكر، ما دام في الأمر سعة.

.. وقليل من الفوضى يصلح الأحوال أحيانًا...!



الاستراتيجية الثالثة

حتى اللقمة



عن سعد بن مالك ﷺ أن النبي ﷺ قال لـه: «**إنك مهما أنفقت على أهلك من نفقة فإنك تؤجر، حتى اللقمة ترفعها إلى فيّ امرأتك**»(١).

دفعة شاعرية من رسول الله ﷺ، تبدد قحط الأيام، وتعيد للقلب المكدود شيئًا من عبق الرومانسية التي غالبًا ما نهجرها في زماننا المادي هذا.

على مائدة فاخرة أم متواضعة في بيت أنت ربه، وبين أبناء كثر كانوا أم قليل، أمسك بلقمة وضعها في فم زوجتك.

اغرس بهذه اللقمة بذور محبتك في قلبها.. واحصد بلقمة أخرى جني طاعتك لنبيك.

جل علماء النفس اليوم، وأكثر المعنيين بمجال العلاقات الأسرية يؤكدون على أهمية الملاطفات واللمسات الرقيقة بين الزوجين طوال النهار، ويحذرون من إغفال تلك اللمسات الرقيقة.

(١)رواه البخاري (٣/ ١٦٤) ومسلم (١٦٢٨).



هذه اللقمة عزيزي الزوج تمهد إلى علاقة جنسية سعيدة!

لا غرابة في ذلك، فأكثر شكاوى النساء اليوم من زوج لا يعرف الرومانسية إلا لحظات المعاشرة، لكننا وباستراتيجية اللقمة، نعالج خلالاً، ونفتح للحب بابًا رحْبًا كي يعبر عن نفسه بقوة وسعادة.

العالمان الشهيران «ماسترز وجونسون» يقدمان في كتابهما «الجنس عند الإنسان» نصيحة رائعة للزوجين مفادها (الجنس الناجح يبدأ خارج غرفة النوم)، إن إقحام الجنس في بنية الحياة الطبيعية للإنسان وعدم عزلة عن عموم حياتنا يجعله أعمق وأقوى أثرًا من كونه مجرد دقائق تقضى على الفراش تبدأ بالإيلاج وتنتهي بالإنزال.

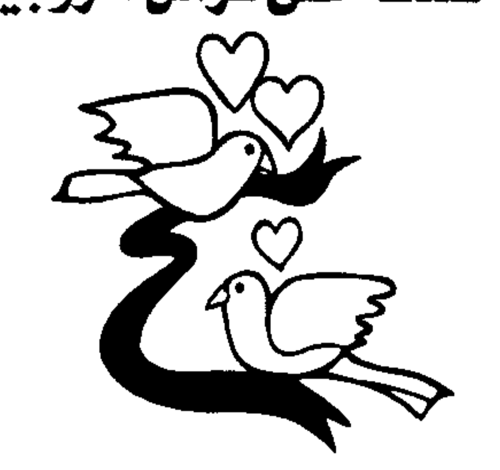
ويظل البناء التراكمي للرغبة الجنسية والذي يكون من خلال المداعبات اليومية، هو الأنجح والأفضل، ويعطي للحياة الزوجية بريقًا حيًّا ورونقًا بديعًا.





الاستراتيجية الرابعة

صدقة على فراش الزوجية



في كل نظم الأرض، وفي مجمل دساتير الحياة، المعاشرة الجنسية لـذة وراحـة ودقـائق متعـة ينتهـي المـرء منهـا، ثـم يتهيـأ ليواصـل العمـل، ويكمل السعي.

إلا في منهجنـا الإسـلامي، يـأبى الإسـلام إلا أن يقـول أعظم كلمة لأقدس علاقـة علـى وجـه الأرض، إن المعاشـرة الجنسية درب من الطاعة، ولون من ألوان العبادة الـتي يـؤجر عليها الرجل والمرأة!، ولا عجب ففـي الحـديث: «**وفي بضـع أحدكم صدقة**».

ينبهنا أعظم البشر ﷺ إلى النظر إلى تلـك العلاقـة نظـرة جد واهتمام، والتعامل مع تلك الدقائق بروح مطمئنـة هانئـة سعيدة محتسبة الأجر، تلك اللحظات التي تستمع فيها الروح، وتنتشـي الحـواس، ليسـت دقـائق عاديـة، إنهـا دقـائق حـب وشوق.. وعبادة.

معرفة هذه الاستراتيجية، يؤهل المـرأة إلى الانـدفاع نحـو أنواع من المهارات الزوجية التي ربما تدعها كسـلاً، أو زهـدًا، أو حتى تورعًا.





التجمل والتطيب والتزين.. اللحظات التي تقضيها المرأة في تهيئة نفسها لزوجها هي لحظات طاعة، ولها بها صدقة.

إذا كان في البضع -أي: المعاشرة- صدقة فمن الطبيعي أن يكون التهيؤ غير المغالى فيه لهذه المعاشرة أجر عند رب العالمين، وما لا يتحقق الواجب إلا به صار واجبًا كما تقول القاعدة الأصولية.

من هنا نعلم أن الزهد في التزين للزوج خلل.. وخطأ.. وقد يصيب العلاقة بالفتور ويدفع الزوج إلى هجر الزوجة والزهد فيها.

هذا بالنسبة للزوجة..

أما الزوج فيمكنه الاستفادة من هذه الاستراتيجية في احتساب تلك الأوقات التي تسبق أو تلي العملية الجنسية، إطالة هذه الفترة كما أسلفنا مهم للمرأة ويجب أن يقوم بها الرجل، فيكسب قلب زوجته ويرضا ربه.

الاستراتيجية الخامسة

المباشرة أثناء الحيض



تقول السيدة عائشة رضي الله عنها: كنت أغتسل أنا والنبي ﷺ من إناء واحد، كلانا جنب، وكان يأمرني فأتزر فيباشرني وأنا حائض، وكان يخرج رأسه إلي وهو معتكف فأغسله وأنا حائض[1].

كما هو معلوم بطبيعة الحال أن المباشرة المقصودة في حديث أمنا عائشة -رضوان الله عليها- هي مباشرة غير كاملة، أي لا إيلاج فيها.

لكن السؤال الذي ظل يتردد في ذهني مرات عديدة، لماذا تتم مباشرة غير كاملة بين الحبيب ﷺ والسيدة عائشة رضوان الله عليها، بالرغم من زواج النبي ﷺ بأكثر من امرأة، وسنوح الفرصة لمباشرة كاملة مع إحدى زوجاته اللواتي ليس لديهن طمث؟

يجيب العلم قائلاً: إن المرأة في فترة الحيض تكون لديها نفس الشهوة التي تتأتى لها وقت الطهر، بل ربما تكون الشهوة

---

(١)رواه البخاري.



أشد نظرًا لاحتقان الأنسجة، تمامًا كالاحتقان الذي يحدث نتيجة الاستثارة الجنسية.

وقد قام الباحثان ماستر وجونسون بدراسة على ٥٠ امرأة في مرحلة الحيض ولوحظ تسرع سيلان الدم أثناء الأورجازم ـ النشوة ـ التي يمكن الحصول عليها بالمداعبة الذاتية.

حتى أنه لوحظ ببعض الحالات خروج الدم بشكل قذف من عنق الرحم مما يدل على وجود التقلصات الرحمية أثناء النشوة.

وذهب كثير من الأطباء إلى القول بأن المداعبات والتي تصل بالمرأة إلى مرحلة الإنزال تخفف كثيرًا من آلام الحيض.

إذا أضفنا إلى كل ما سبق العامل النفسي السلبي الذي يسطر على المرأة واضطراب حالتها المزاجية، وحاجتها إلى من يحتويها ويربت عليها ويهدئ من روعها أثناء فترة الحيض المؤلمة، أدركنا حجم الأهمية التي يوليها رسولنا ﷺ، ومن بعده علماء السيكولجي للمرأة الحائض، ومطالبتهم باحتوائها وتعاطي الحب معها بتلقائية وطبيعية، والتنبيه الدائم للزوج أن يكون في حالة مزاجية جيدة تمامًا كالأيام الخوالي.



الاستراتيجية السادسة

الجماع قبل العبادة



الصبر يحمد في المواقع كلها..
إلا عليك فإنه لا يحمد.

جاءت امرأة إلى النبي ﷺ وقالت: يا رسول الله، إن زوجي صفوان بن المعطل يفطرني إذا صمت، فقال صفوان: يا رسول الله، إنها تنطلق فتصوم، وأنا رجل شاب لا أصبر، فقال ﷺ يومئذ: **«لا تصوم المرأة إلا بإذن زوجها»**[(١)].

إن الشهوة حين تضرب المرء منا يلجمها بلجام الخوف من الله، ويقبض عليها بقوة مستعينًا بتوفيق الله، هذا إذا كان الواحد منا بلا زوجة وحليلة.

لكن مع وجود الزوجة يكون التنفيس عن تلك الرغبة مطلوبًا، وامتناع الزوجة عن تلبية احتياج زوجها ليس له ما يبرره، حتى وإن كان الامتناع لأدائها طاعة، أو لاستغراقها في عبادة[(٢)].

---

(١) رواه أبو داود.

(٢) نحن نتحدث عن عبادات النوافل ، وإلا لا يجوز للزوج منع الزوجة عن فرض من فروض الله .



الاستراتيجية السابعة

ارجع البصر إلى حليلتك



أن تقع عين الواحد منا على فتنة في زمن الفتن المتحركة أمر وارد وطبيعي، فقد يشاهد المرء على شاشة التلفاز، أو في الشارع ما يثيره، ويحرك في نفسه بواعث الرغبة والشهوة.

في مثل هذا الموقف يجب على المرء أن يستخدم إحدى الاستراتيجيات النبوية الهامة، ففي «صحيح مسلم» عن جابر ابن عبدالله قال: قال رسول الله ﷺ: **«إذا أحدكم أعجبته امرأة فوقعت في قلبه فليعمد إلى امرأته فليواقعها، فإن ذلك يرد ما في نفسه»**.

نار الشهوة تطفئها قطرات الجماع، وطالب الحلال يغنيه الحلال، قد يقع في قلب المرء ما لا يحل له، هذا وارد بنص الحديث، لكن استدراك هذا الأمر، وصرف الذهن إلى الزوجة التي أحلها الله له هيَ الحل السليم.





الاستراتيجية الثامنة

الخيال يعشق قبل القلب أحيانًا



عن عبدالله بن مسعود ﷺ قال: قال النبي ﷺ: «**لا تباشر المرأة المرأة فتنعتها لزوجها كأنه ينظر إليها**»[1].

تنبيه الرسول ﷺ الزوجة بألا تصف تفاصيل صديقاتها لزوجها هو سد للذرائع، وخشية وقوع المرأة الموصوفة في قلب الرجل، ولا غرابة في أن يهوى القلب من لم تراه العين، خاصة إذا كان الوصف دقيقًا، وقد يُعمل المرء عقله في المقارنات، وينظر للاختلاف ما بين زوجته، وتلك التي تم وصفها له، وقد يشتهيها الفؤاد، ويتمناها القلب، وتطلبها العين، وكثيرة هي القصص التي نسمعها عن زوجات يبكين دما من أن أزواجهم قد جنحوا إلى صديقاتهن، ويكون السبب هو كلام الزوجة عن صديقتها ووصفها له.

والوصف لا يفهم منه وصف المفاتن فقط، فبجانب هذا وصف رجاحة العقل، وجمال العبارة، رقة الطبع.

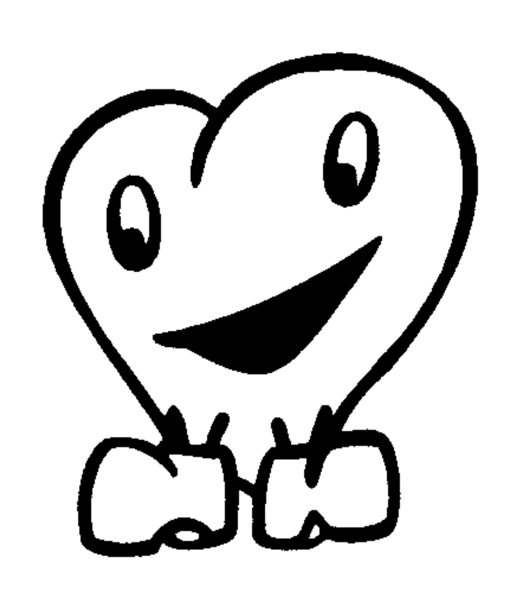
---

(١) رواه البخاري.



ولكي نجنب العقل والقلب تلك المداخل الشائكة، يجب أن تحذر المرأة ذكر صفات امرأة أخرى، قد تشغل بال زوجها.

ليس مطلبي هو ذكر العيوب وكتم الحسنات.. ولا يفهم من كلماتي أني أطالب الزوجة أن تنظر إلى كل امرأة على أنها لصة قد تسرق قلب زوجها، ولا أن زوجها متأهب للذهاب إلى غيرها إذا تكلمت عنها وأثنت عليها، ما أود قوله هو أن الوصف الكثير والدقيق ربما يكون خطأ وفتنة، وتجارب الحياة كثيرًا ما أخبرتنا بذلك.



الاستراتيجية التاسعة

إنـــاء واحـــد

عـن ميمونـة أم المـؤمنين أنهـا كانت تغتسل هي والنبي ﷺ في إناء واحد[1].

وعن عائشة قالت: كنت أغتسل أنـا ورسـول الله ﷺ... فيبادرني حتى أقول: دع لي، دع لي[2].

بعد المعاشرة الجنسية، تحتاج المرأة من زوجها أن يـداعبها ليؤكد لها أن حبها متأصل في القلب، قبـل المعاشـرة وبعـدها. فالمرأة وكما أوضحنا سابقًا تتألم إذا شعرت أن زوجها يعيرهـا اهتمامه وقت الجماع فقط، وتحتاج دائمًا إلى ما يطمئنها إلى أن حبها مسيطر على قلبـه، مثبـت في فـؤاده، وهـذه التطمينـات تكون بمثل هذه الأفعال، فالاغتسال المشترك ينشـئ نـوع مـن الحميميـة والـدفء كمـا يحـدث بينهمـا شـيء مـن المداعبـة والملاطفة.. وفوق هـذا يضـعان النهايـة الأكثـر براعـة لتلـك اللحظات الجميلة.

---

(١) رواه مسلم.
(٢) رواه مسلم.





الاستراتيجية العاشرة
النكاح وعلو المكانة



عن أبي هريرة ﷺقال: قالﷺ: «ثلاثة حق على الله عونهم: المجاهد في سبيل الله، والمكاتب الذي يريد الأداء، والناكح الذي يريد العفاف»[١].

يقول الشيخ عبد الحليم أبو شقة تعليقًا على هذا الحديث: (فنراه ﷺ ذكر ثلاثة رجال في مرتبة سواء، أولهم يعمل في سبيل إعلاء دينه، وثانيهم يعمل في سبيل تحريره، وثالثهم يعمل في سبيل الحلال من متعته.. وإذا كان الأول في سبيل الله نصا، فالثاني والثالث في سبيل الله أيضًا حسب مقاصد الشرع، أحدهم يتطلع إلى كمال شخصيته والآخر يتطلع إلى كمال خلقه)[٢].

كما كان الإسلام شديدًا في تحريم الممارسة الجنسية خارج إطار الزواج، كان سخيًّا في عطائه لمن أراد الحلال وسعى له، فصاحب النية في الزواج أخذ الله سبحانه وتعالى وعدا على نفسه بالشد من أزره وإعانته وساوى سبحانه وتعالى بين السعي في ظل الرماح والسعي إلى الفراش في الحلال، وبين سماع صليل السيوف وسماع صوت الحليلة والزوجة.

وليس هذا تقليلاً من شأن باذل الروح لله بقدر ما هو تكريمًا وإعلاءً لمكانة الزواج في الإسلام.

---

(١) رواه الترمذي. (٢) تحرير المرأة في عصر الرسالة.





الاستراتيجية الحادية عشر

مملكة السماحة



قال تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ [النساء: ١٩].

ويقول الإمام أبو حامد الغزالي: (اعلم أنه ليس حسن الخلق معها كف الأذى عنها، بل احتمال الأذى منها، والحلم عند طيشها وغضبها، اقتداء برسول الله ﷺ فقد كانت أزواجه تراجعنه الكلام، وتهجره الواحدة منهن يومًا إلى الليل [١]، ويقال: إن أول حب وقع في الإسلام حب النبي ﷺ لعائشة رضي الله عنها) [٢].

ومن تراثنا الإسلامي نرى إحدى الزوجات تصف زوجها وتقول: هو والله ضحوكًا إذا ولج، سكيتًا إذا خرج، آكلاً ما وجد. غير مسائل عما فقد.

---

(١) حديث: (كانت أزواج النبي ﷺ تراجعنه وتهجره الواحدة منهن يومًا إلى الليل) متفق عليه.

(٢) إحياء علوم الدين (المجلد الثاني) للإمام أبي حامد الغزالي.



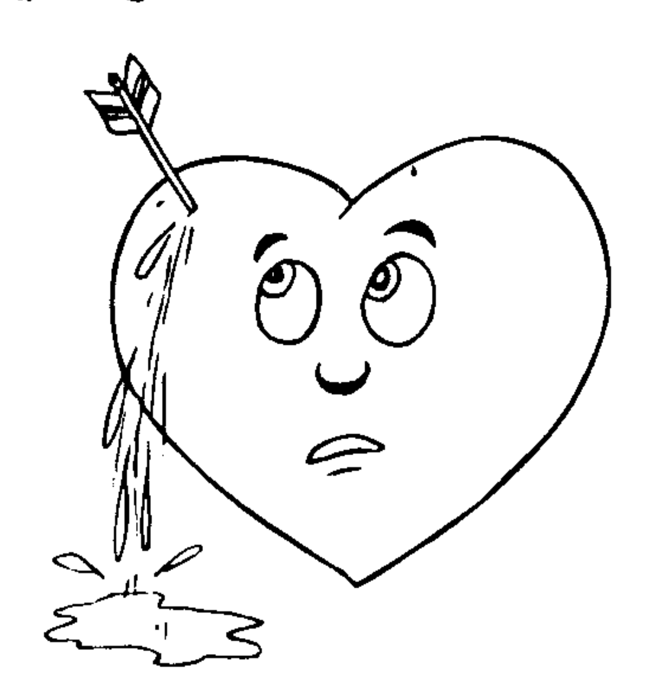
فلـيس في الإسـلام عصـا ولا سـوط.. لا لطـم للوجـه وسب.

نعم هناك استراتيجيات للتأديب والتقويم، لكنـه أبـدًا لم يكن هناك قسوة أو غلظة أو تعامل قائم على (العناد والندية، والمصالح المشتركة)، إن الحياة الزوجية إذا انخفضت من علـى ساريتها رايات السـلام والحـب والمـودة، واسـتبدلت بـأعلام الشقاق والجفاء.. رأينا ما نراه اليوم في دنيا الناس..!.

بيوت متصدعة..

ومحاكم مكتظة..

وحكايات تقشعر منها الأبدان.



الاستراتيجية الثانية عشر

الثقة.. عماد البيوت



نهى رسول الله ﷺ (أن تتبع عورات النساء[1]، ولما قدم ﷺ المدينة ذات يوم في الليل قال لأصحابه: «لا تطرقوا النساء ليلاً» حتى لا تظن المرأة أن زوجها يشك في سلوكها، أو أنه يريد مباغتتها فجأة.

وذلك لأن الشك إذا ضرب البيت زلزل أركانه، وهدم عماده، وجعله عرضه للسقوط عند هبوب أقل ريح أو إعصار، ومن نصائح أمير المؤمنين علي بن أبي طالب ﷺ: (لا تكثر الغيرة على أهلك فترمى بالسوء من أجلك).

إن الغيرة المعتدلة مطلوبة وبغيرها تنتفي صفة الرجولة من المجتمع، لكن أن تؤخذ الغيرة كمبرر للشك والتضييق والتعامل بشدة وصرامة مع الزوجة، فهذا مما نهى عنه رسول ﷺ.

---

(١) رواه الطبراني.



الاستراتيجية الثالثة عشر

الغـزل مدرسـة



روى ابن عساكر عـن السـيدة عائشــة- رضـــي الله عنهـــا- أن الرسول ﷺ قال لها: «**ما أبالي بالموت بعد أن عرفت أنك زوجتي بالجنـــة**»، أتحدى الشعراء والأدباء وأصحاب القوافي والجمل البلاغية أن يـأتوني بعبارة تفوق قول رسول الله ﷺ في قوة عاطفتها.

تـالله لا أقولهـا تعصـبًا ولا تكلفًـا، بـل إعجابًـا وانبهـارًا وتقديرًا..

تدمع أعيننا ونحن تقرأ رواية يقول فيهـا الحبيـب لحبيبـه: (أراك في السماء)، وتلتهب الأكف بالتصـفيق حينمـا نشـاهد فيلمًا يقول البطل فيه لحبيبته وهو في الرمق الأخـير: (يكفـيني أنك آخر وجه أراه في الدنيا).

ونغض الطرف في جهل مـثير عـن أجمـل وأروع وأكمـل وأعظم قصص الحب في تراثنا وديننا وتاريخنا الإسلامي، نحن وإن كنا نقرأ الأدب كي نرتقي بالنفس، فيجب أن نتعلم سيرة خير خلق الله ﷺ كي نهذب تلك النفس، ونعطي للفؤاد زاده



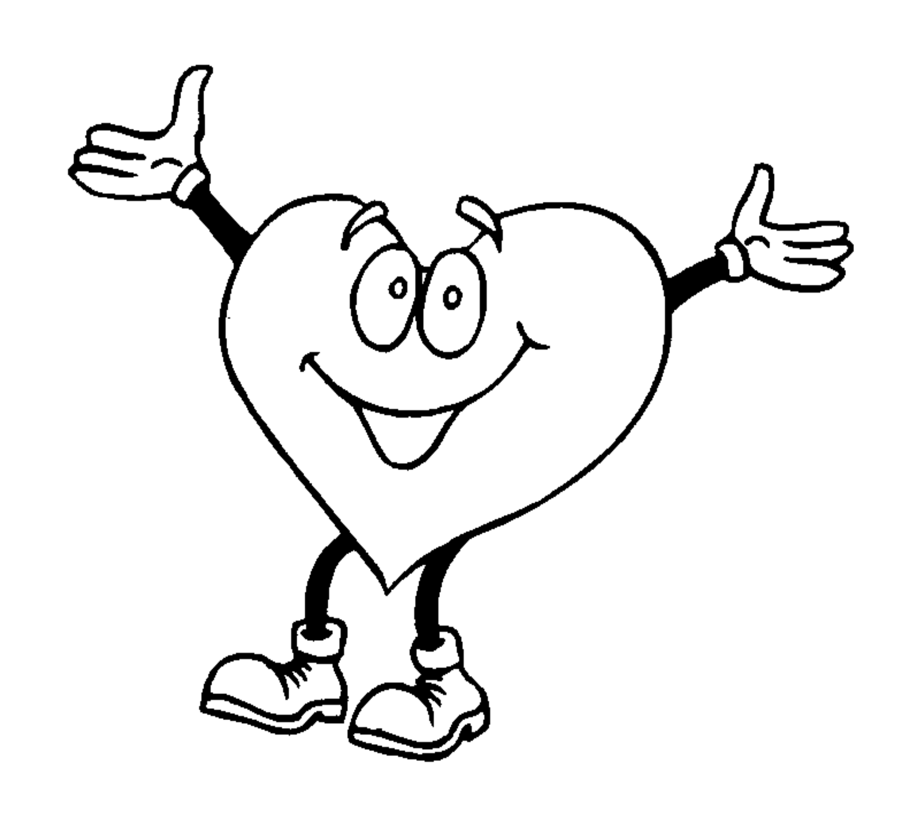


الروحي والنفسي الذي يتقوى به في دنيا الناس.

لقد كان رسولنا ﷺ يدلل زوجاته ويغازلهن، ويمارس أروع طرق الرومانسية الناضجة، التي كم نحن بحاجة إليها.

سألت السيدة عائشة- رضي الله عنها- النبي ﷺ: «كيف حبك لي؟! فقال عليه السلام: كعقدة الحبل، ثم سألته: كيف العقدة؟! فقال: على حالها».

هكذا كان النبي.. نعم كان هناك جهاد وسفر وكفاح وعمل.. لكن هذا لا يمنع العظماء من أن يعطوا لكل ذي حق حقه، وللزوجة حق كفله لها الإسلام من مداعبة ودلال، ولا يتوهم واهم أن مشاغله تحله من الوفاء بالعهد، أو أن عِظم مسئوليته مبرر لجفاف لسانه من حلو الكلام، وفقر قلبه من مشاعر الرومانسية.



فتاوى زوجية

روحها روحي وروحي روحها
ولهـــا قلــب وقلبـي قلبهـــا
فلنــــا روح وقلـــب واحد
حسبها حسبي وحسبي حسبها



1 هـل يجـوز التعـري الكامـل بـين الزوجين، وما حدود النظر للأعضاء التناسلية للطرف الآخر؟

يجوز للزوجين أن يتعريا تمامًا، ويجوز كذلك أن يرى كل طرف ما يشاء من جسد الطرف الآخر، وكل ما قيل عن عدم الجواز مرتبط بأحاديث ضعيفة، من هذه الأحاديث الضعيفة نذكر:

- «إذا أتى أحدكم أهله فليستتر ولا يتجردان تجرد العيرين». ضعيف الجامع الصغير.
- عن عائشة أنها قالت: «ما رأيت فرج رسول الله ﷺ قط». ضعيف الجامع الصغير.
- «إذا جامع أحدكم زوجته فلا ينظر إلى فرجها فإن ذلك يورث العمى». رواه ابن عدي.

وهناك أحاديث كثيرة ضعيفة وموضوعة منسوبة إلى رسول الله ﷺ تدور حول هذا الأمر، ويفند كل تلك الادعاءات حديث رسول الله ﷺ الصحيح، فعن حكيم عن أبيه قال: قلت: يا رسول الله، عورتنا ما نأتي منها وما نذر؟ قال: «**احفظ عورتك إلا من زوجتك، أو ما ملكت يمينك**». صحيح سنن أبي داود.



وعن عائشة -رضوان الله عليها- قالت: «كنت أغتسل أنا ورسول الله من إناء واحد ونحن جنبان». رواه الشيخان.

قال الحافظ ابن حجر في «فتح الباري»: واستدل الداوودي على جواز نظر الرجل إلى عورة امرأته وعكسه.

فلا حدود للنظر بين الزوجين، وكل الزوجة حلال للرجل، وكل الرجل حلال للمرأة.

هذا من الناحية الشرعية، لكن من الناحية النفسية هناك بعض الزوجات يرفضن التعري الكامل للزوج، ويكون السبب غالبًا حرجًا من عيب خلقي، أو ترهلات في الجسم لا تود الزوجة أن يراها زوجها، فيجب على الزوج ألا يضغط على زوجته في أي أمر من أمور المتعة، وعليه كذلك أن يشعرها دائمًا بقبوله لها واستمتاعه بجسمها، وسعادته برؤية جسدها العاري، وليحذر أن يسخر من شيء ما من جسدها، أو يتهكم منها، فهذا من شأنه أن يحطم نفسيتها، ويزيد من ألمها.

وبالتعامل الهادئ، والمشاعر الحنونة، يصبح الالتقاء أجمل، والتوافق كاملاً إن شاء الله.





2 هل يجوز الجماع فترة الحيض؟

يستطيع الزوج أن يجامع زوجته أثناء فترة الحيض بشرط ألاَّ يلج، أي: لا يقترب من موضع الحيض، حيث إن المباشرة الكاملة حرام باتفاق العلماء، والإسلام بهذا الفعل قد اختار للزوجين أجمل وأعف الأمور حيث إن الرجل النصراني يجامع زوجته وهي حائض، واليهودي لا يقرب المرأة ولا يعاملها فترة الحيض ويعتبرها نجسة، لكن الإسلام أباح للزوج والزوجة التواصل العاطفي والجنسي فترة الحيض، لكنه اشترط ألا يقرب الزوج الفرج.

3 هل يجوز مشاهدة أفلام جنسية بهدف التثقيف أو الإثارة، سواء للزوج أو للزوجين مجتمعين؟

يقول د. يوسف القرضاوي: لا يجوز أن يرى الرجل حرمة امرأة أجنبية، ومشاهدة هذه الأفلام حرام[1].

ومن أخطر ما تقدمه هذه الأفلام هو كم المبالغات التي قد تدمر الحياة الزوجية، فالقائمون على هذه الأفلام الوقحة يختارون بعناية الممثلين والممثلات عبر معايير

(١)غرفة النوم مشاكل وحلول ، من إصدارات مجلة الفرحة الكويتية.



معينة، وأي مقارنة قد تحدث بين من يشاهد الفيلم وبينه ستصيبه بالإحباط، تضاف إلى ذلك أن الفيلم يصور على مراحل ويتم تجميعه بطريقة فنية مما يعطي إيحاء بأن المشهد قد استمر لفترة طويلة، كذلك تؤخذ المشاهد من خلال (كادر) يعمل على تضخيم الأعضاء التناسلية وإعطائها شكلاً غير حقيقي، أضف إلى ذلك أن هذه الأفلام بها ممارسات شاذة وسلوكيات سادية، لكنها تُقدم بشكل ممتع ويثير الشهوة مما يدفع الزوج إلى التجريب، ومحاولة مضاهاة ما يراه.

4 هل يجوز الاستمتاع بالملامسة بالفم بين الزوجين كل منهما لعورة الآخر؟

يقول د.يوسف القرضاوي: يجوز تقبيل الزوجة فرج زوجها، والرجل يجوز له تقبيل فرج زوجته فلا حرج، أما إذا كان القصد الإنزال، فهذا نوع من الكراهية ولا أستطيع القول إنه محرم لأنه لا توجد آية حرمت هذا ولم يرد حديث فيه، ولكنه شيء يستقذره الإنسان[1].

(١) غرفة النوم مشاكل وحلول، مجلة الفرحة.



5 هل يجوز للرجل المتزوج باثنتين النوم مع كليهما في سرير واحد؟

يقول د. يوسف القرضاوي: كلا لا يجوز.. لنفرض أنه يريد النوم مع إحداهما والأخرى تنظر إليه وهو نائم مع غيرها، ثم لا يجوز أن ترى المرأة عورة المرأة الأخرى إلى جانب المشاعر النفسية السيئة التي يمكن أن تكون عليها الزوجتان أثناء الجماع.

6 هل يجوز للزوج أو الزوجة ممارسة العادة السرية للطرف الآخر؟

هذا الأمر يعد من المداعبة ولا شيء به شرعًا، فيحق للزوج الاستمتاع بجسد زوجته كاملاً ـ باستثناء الفرج حال الحيض والدبر ـ واليد جزء من الجسم، والحال كذلك مع المرأة.

وقد قال الغزالي في «إحيائه»: (وله أن يستمني بيديها) [1] أي: يد الزوجة.

(١) إحياء علوم الدين (المجلد الثاني) للإمام أبي حامد الغزالي.

7 هل يجوز التلفظ بأسماء الأعضاء الجنسية المتعارف عليها، كل حسب بيئته داخل غرفة النوم؟

في غرفة النوم لا ضرر من التلفظ بأسماء الأعضاء، وإن كان الأمر مرتبط بثقافة كلا الزوجين، ومدى توافقه أو إيذائه النفسي من سماع هذه الكلمات أو الألفاظ، فهناك من يستعف ويخجل من الكلام الصريح، وهناك من يجد متعة في قول وسماع تلك الكلمات، المسألة هنا مسألة توافق نفسي، وتتوقف على المساحة المتفق عليها بين الزوجين.

8 هناك غدد في منطقة الفرج تفرز إفرازات ترطب وتلين المكان، فهل هذه الإفرازات تنقض الوضوء، أو تبطل الصلاة؟

لا.. هذه الإفرازات لا تبطل الوضوء، إلا إذا صاحبها تفكير جنسي، أو استثارة شهوة، أو ملامسة خارجية بشهوة، هنا يجب التبرؤ من هذه الإفرازات وتنظيفها، ثم الوضوء.

بالنسبة للإفرازات التي تأتي عند بلوغ المرأة قمة شهوتها، والتي تحدث في صورة شبه تقلصات لا إرادية خفيفة في عضلات الحوض، ورعشات منتظمة تزول تدريجيًا تاركة إحساسًا عارمًا





باللذة والنشوة، يتبعها شعور بالرضا والارتواء.

في هذه الحالة يجب الغسل سواء كانت هذه الإفرازات كثيرة أو بسيطة.

9 ما هي صفة الغسل من الجنابة؟

يجب في غسل الجنابة أن يعمم البدن كاملاً بالماء مع المضمضة والاستنشاق، وإذا نوى الوضوء كفاه الغسل كذلك عن الوضوء، وهذا يسمى الغسل المجزئ.

أما الغسل الكامل وهو الأولى، أن تتوضأ وضوئك للصلاة أولاً ثم تغسل رأسك ثم تغسل شقك الأيمن ثم شقك الأيسر ثم تغمر سائر بدنك بالماء.

10 ما هو الحكم الشرعي بالاحتفال بما يسمى عيد الزواج وهي مناسبة سنوية يتذكر فيها الزوجان يوم زواجهم - مع العلم أنها تقليد غربي، وهل هناك أي إشكال شرعي بالاحتفال بمناسبات أخرى على نفس المنوال، كالاحتفال بعيد الميلاد- للمولود الجديد أو للكبار- مع العلم أن هذه الأمور تعني الكثير للمرأة، وقد لا يبالي الرجل بها بأي حال؟

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله



وصحبه ومن والاه، وبعد..المحرَّم هو تقليد غير المسلمين فيما هو من شئونهم الدينية. أما تقليدهم في سائر أمورهم فهو مباح من حيث الأصل. وقد يتحول إلى الكراهة إذا لم تكن فيه مصلحة، أو كان يتضمن مخالفات شرعية. وقد يصير مستحباً إذا كانت فيه مصلحة للمسلمين أو كان يتضمن أموراً مندوباً إليها في أحكامنا الشرعية. وبناء على ذلك أرى أنه لا بأس بالاحتفال بمناسبة الزواج، أو بمناسبة مولد الأطفال؛ لأنه ليس من شعائرهم الدينية على ألاَّ يتضمن الاحتفال مخالفات شرعية، ومن المستحب أن يتضمن تذكيراً بالأحكام الشرعية الخاصة بالمناسبة. وأنبه إلى أنه لا يصح تسمية (مناسبة الزواج) عيداً. لأن العيد عندنا له معنى شرعي، وهو محصور بعيدي الفطر والأضحى (الشيخ: فيصل مولوي).

11 هل تحريم الإتيان في الدبر، يشمل المداعبة كلها أم الإيلاج فقط؟

يقول الشافعي رحمه الله: (الإتيان في الدبر حتى يبلغ منه مبلغ الإتيان في القبل، مُحرم بدلالة الكتاب والسنة. وأما التلذذ بين الأليتين وجميع الجسد فلا بأس به [1]).

---

(١) تحرير المرأة في عصر الرسالة.





12 هـل يجـوز أن يجـامع الرجـل زوجته في دورة المياه؟

يقول الشيخ محمد صالح المنجد: يجوز أن يجامع الرجل زوجته بدون غطاء، كما أنه يجوز أن يجامعها في دورة المياه، ولكن سيترتب عليه مخالفة السنة في عدم ذكر الله قبل ذلك. ولعلك تعلم أن السنة إذا أراد الرجل جماع زوجته أن يقول: بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا. ولعلك تعلم أيضًا أنه لا يصلح ذكر الله في أماكن قضاء الحاجة، فالذي سيجامع في دورة المياه كيف يستطيع الإتيان بهذا الذكر؟ إلا إذا كان سيخرج ويأتي بالذكر ثم يدخل.

13 هـل الاغتسال بعد انقطاع دورة الحيض واجب قبل الجماع؟.

يقول فضيلة الشيخ الدكتور يوسف القرضاوي: جمهور الفقهاء يرون: أنه لا يجوز للزوج أن يجامع زوجته إلا بعد أن تغتسل، أي: تغسل رأسها وجسدها كله بالماء. محتجين بقوله تعالى: ﴿فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلاَ تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللهُ إِنَّ اللهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة: ٢٢٢].

إحدى القراءتين بالتخفيف: أي: (حتى يطْهرن) أي:



ينقطع حيضهن، والقراءة الأخرى بالتشديد: (حتى يطّهرن) أي: حتى يغتسلن.

وقال الحنفية: إن انقطع الدم لأقل من عشرة أيام ـ وهي أكثر الحيض ـ لم يحل وطؤها حتى تغتسل، أو يمضي عليها وقت صلاة، وإن انقطع لعشرة أيام جاز قبل الغسل، لقوله تعالى: (حَتَّى يَطْهُرْنَ) ينقطع الحيض. حملوه على العشرة. وقراءة التشديد حملوها على ما دون العشرة، عملاً بالقراءتين. هكذا قالوا. ولأن ما قبل العشرة لا يحكم بانقطاع الحيض، لاحتمال عود الدم، فيكون حيضًا، فإذا اغتسلت أو مضى عليها وقت صلاة: دخلت في حكم الطاهرات. وما بعد العشر حكمنا بانقطاع الحيض، لأنها لو رأت الدم لا يكون حيضا فلهذا حل وطؤها.

أما الظاهرية، فلهم رأي عبّر عنه أبو محمد ابن حزم في (محلاه) بأن الحائض إذا رأت الطهر وانقطع عنها الدم يجوز لزوجها أن يجامعها، إذا فعلت واحدة من ثلاث خصال الاغتسال، بأن تغسل جميع رأسها وجسدها بالماء، أو تتيمم إن كان يباح لها التيمم، وهذا مجمع عليه.

ـ الوضوء، بأن تتوضأ وضوءها للصلاة، أو تتيمم إن كانت من أهل التيمم.

ـ أو تغسل فرجها بالماء ولا بد.



فأي هذه الوجوه فعلت، حل لزوجها جماعها.

قال ابن حزم: برهان ذلك قول الله تعالى: ﴿فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلاَ تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللهُ إِنَّ اللهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة: ٢٢٢]. فقوله: (حَتَّى يَطْهُرْنَ) معناه: حتى يحصل لهن (الطهر) الذي هو عدم الحيض، وقوله تعالى: (فإذا تطهرن) هو صفة فعلهن. وكل ما ذكرنا (أي: من الوضوء ومن غسل الفرج ومن التيمم) يسمى في الشريعة وفي اللغة تطهرًا وطهورا وطهرا، فأي ذلك فعلت فقد تطهرت: قال الله تعالى: ﴿فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَن يَتَطَهَّرُوا﴾ [التوبة: ١٠٨] فجاء النص والإجماع بأنه (أي: الطهر المذكور في الآية) غسل الفرج والدبر بالماء، وقال ﷺ: «**جعلت لي الأرض مسجدًا وطهورًا**» فصح أن التيمم للجنابة وللحدث طهور. وقال تعالى: ﴿وَإِن كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾ وقال ﷺ: «**لا يقبل الله صلاة بغير طهور**» يعني الوضوء.

ومن اقتصر بقوله تعالى: ﴿فَإِذَا تَطَهَّرْنَ﴾ على غسل الرأس والجسد كله دون الوضوء، ودون التيمم، ودون غسل الفرج بالماء، فقد قفا ما لا علم له به؛ وادعى أن الله تعالى أراد بعض ما يقع عليه كلامه بلا برهان من الله تعالى.

قال ابن حزم: ولو أن الله تعالى أراد بقوله: (تطهرن) بعض ما يقع عليه اللفظ دون بعض، لما أغفل رسول الله بيان ذلك.



فإن قالوا: قولنا أحوط، قلنا: حاش لله، بل الأحوط: أن لا نحرم عليه ما أحل الله عز وجل من الوطء بغير يقين.

قال: ولم يرد عن أحد من الصحابة في هذه المسألة شيء، ولا نعلم أيضا عن أحد من التابعين، إلا عن سالم بن عبد الله، وسليمان بن يسار، والزهري، وربيعة: المنع من وطئها حتى تغتسل. ولا حجة في قولهم لو انفردوا، فكيف وقد عارضهم من هو مثلهم؟

قال ابن حزم: وممن قال بقولنا في هذه المسألة: عطاء وطاوس ومجاهد، وقول أصحابنا.

والذي أراه: أن علة النهي عن قربان الحائض هي (وجود الأذى) بنص الآية، ولهذا رتب الأمر باعتزالها على الأذى بـ (الفاء) (فاعتزلوا النساء في المحيض). فإذا انقطع الحيض، فقد ذهب الأذى الذي هو علة المنع. والحكم يدور مع علته وجودا وعدما.

ويكفي أن تغسل المرأة فرجها من أثر الدم، ليعتبر ذلك (تطهرا). فإن التطهر ـ كما قال ابن حزم ـ قد يكون بالغسل، وقد يكون بالوضوء، وقد يكون بغسل الفرج، كما في آية ﴿فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَن يَتَطَهَّرُوا﴾ كما دل عليه سبب نزولها، وهو المناسب من التطهر هنا بالنسبة للمرأة الحائض.

والله أعلم.







مفاهيم جنسية خاطئة

كثيرة هي المعتقدات البالية التي نعتقدها، وكثيرة كذلك تلك المفاهيم الجنسية التي نتبناها وندافع عنها، فيما يلي قائمة بأكثر الأخطاء الجنسية شيوعًا بيننا:

- ☒ القضيب الأطول يعطي متعة أكبر: قلنا سابقًا، ونعيد تكريرها: الدراسات العلمية أكدت بشكل قاطع أن حجم القضيب ليس له دور أبدًا في العملية الجنسية، طالما ليس به عيب خلقي.

- ☒ الإنسان الذي يطالب بالتغيير والإبداع شخص مراهق أو معقد: كل ما يمنحنا الإحساس بالمتعة والسعادة وفق الحدود الشرعية أمر مطلوب، بل هو دليل صحة وعافية العلاقة الجنسية والعاطفية، وسبب كبير من أسباب طرد الملل والفتور من حياتنا الجنسية.



☒ الجنس عملية فطرية، ولا يحتاج إلى تثقيف أو سؤال: الجنس لدى الإنسان أعقد من أي حيوان أو طائر!. فهو لا يعني التكاثر والإنجاب فقط، ولا يعني اللذة والشهوة فقط كذلك، بل هو يعني الحب، والحميمية، فهو علاقة روح وجسد، وأعضاء ومشاعر، وفيزيائية وميتافيزيقية في وقت واحد. وأثبت العلماء خطأ من يعتقد أن علاقته الجنسية غير قابلة للتحسن أو التقدم للأحسن، وقالوا أن اكتشاف معلومات جديدة حول جسدك وجسد شريكك يحسن من مستواك الجنسي والعاطفي، كذلك طبيعة العلاقة، وطبيعة الطرف الآخر وكيف يتعامل معها. كل هذا دعا العلماء إلى أن يقولوا عن الجنس: إنه عالم من الاكتشافات!.

☒ الوصول للذروة بين الزوجين في وقت واحد هو الأفضل: يؤدي التخطيط للوصول إلى الذروة أي: خلق نوع من الضغط والتوتر، كذلك فإن وصول كل طرف وحده إلى الذروة يعطي فرصة للطرف الآخر في احتوائه وتفهم انفعالاته، جون غراي في كتابه (الرجال من المريخ والنساء من الزهرة) يؤكد أن بلوغ الذروة لدى الزوجين في وقت واحد له مساوئ، معللاً ذلك بأن عنف الأحاسيس الذي

يشعر بها كل من الزوج والزوجة يـؤدي لانشـغالهما بنفسيهما دون الاهتمام بالآخر، بينما يشعران بأنهما يتشـاركان الأحاسيس إذا حصـل كـل منهمـا علـى النشوة وحده.

لا يعـني ذلـك أن الوصـول للذروة معًا شيء غير محبب، بـل هو شـيء جميـل، لكـن النظـر لأن هــذا هــو التصــور الأفضــل هــو الخطأ.

- ☒ الأيام ستحل مشكلاتنا الجنسية: الأيام لا تفعل ذلك بل قد تزيد الأمر تعقيدًا، المصارحة والتحدث بصدق هو الذي سيحل مشكلاتنا الجنسية، كذلك من الخطأ التصور أن الحياة الجيدة تخلو من المشكلات الجنسية، كلا فحياتنا عامة والحيـاة الجنسـية خاصـة قـد تتـأثر بمشكلات وضغوطات الحياة، وقـد ينالهـا شـيء مـن الكـدر والفتـور نعـود ونكـرر المصـارحة والصـدق والتفهم المتبادل هو الحل الأنسب

- ☒ زوجتي تعرف أني أحبها وأشتاق إليها: هذا الفخ يقع فيه معظم الرجال، وهو ظنهم أن النوايا الحسنة تغني عن الكلام والتعبير، المرأة تحب أن يخبرها زوجها أنه



يحبها، ويستمتع معهـا، ويسـتثار إذا رآهـا، لا يكفـي الظن بأنها تعرف بل يجب البوّح بالمشاعر.

☒ يجب أن تصل المرأة في كل مـرة إلى مرحلـة الـذروة: هناك ١٠٪ لا يصلون إلى الذروة أبـدًا، وهنـاك ٧٥٪ لـديهن مشـاكل في الوصـول إلى الـذروة كـل مـرة، والنسبة التي تصل إلى الذروة كل مرة لا تتعـدى ٨٪، من هنا نقول: لا مشكلة في عدم وصـول المـرأة كـل مرة إلى مرحلة النشـوة، المشـكلة الحقيقيـة تنشـأ مـن إحساس المرأة بأنها مهملة وبأن زوجها يهـتم بنفسـه فقط، الاحتواء النفسي والعاطفي يخفف كثيرًا من ألم المرأة، ويشبعها إن لم تشبعها الممارسة الجنسية.

☒ ليس لدي وقت أو مـزاج لممارسـة الجـنس: يتعامـل كثير من الأزواج والزوجات مع الجنس وكأنه شـيء على أرفف الحياة، وقتما احتجنـاه مـددنا أيـدينا لـه، وهذا خطأ كبير، ومن شأنه تـدمير العلاقـة الجنسـية، والصواب أن نعطي لحياتنا الجنسية أولوية واهتمامًا، إن كنت تحب الصفقات فتعامل مع الجنس على أنـه أكـبر صـفقاتك ويجـب أن تعطيـه حقـه في الـتفكير والإعداد، وإذا كنـتِ تـذاكرين لـلأولاد فتأكـدي أن نجاحك في الممارسـة الجنسـية لـيس بأقـل مـن نجـاح



أبنائكِ، ما أود التنبيه عليه أنه يجب أن نعطي لغرفة النوم أولوية متقدمة.

☒ من الحياء والأدب كتمان المشاعر والأحاسيس والملاحظات: هذا السلوك هو أحد السرطانات التي تقتل العلاقة الجنسية، تحدثنا سابقًا عن المصارحة وأهميتها، هنا نؤكد أن إظهار المشاعر والأحاسيس هام من أجل إنجاح هذه العلاقة، ليس مقبول أن تكتم المرأة مشاعرها، وتخفي انفعالاتها بحجة الحياء، الحياء في غرفة النوم مذموم، وكتم الملاحظات خشية إحراج الطرف الآخر يساعد على وجود مشكلات، ويعمل على تضخيمها، بل يجب عند وجود ملاحظات من المصارحة الهادئة، والطرح الناضج.

☒ النساء أكثر شهوة من الرجال: ويقال كذلك إنه لولا الحياء لهتكت النساء أستار العفة، ولطالبن الرجال بالجماع، الشيء الوحيد الذي يمكننا التأكيد عليه أن النساء أشد حبًّا وعطفًا من الرجال، أما شهوة الرجل فهي الأقوى والأعنف والأكثر إلحاحًا.

☒ الرجال فقط هم أصحاب المبادرة: وهذا أيضًا من التربية الخاطئة، إن للمرأة رغبة قد تجتاحها، فهل من العفاف وحسن التربية قتل تلك الرغبة وعدم



مصارحة زوجها بها؟!. إن على المرأة أن تتعلم فن الدلال والإغراء، وهما بوابتها إذا ما حركتها رغبة مشروعة.

- إذا كانت الأعضاء الجنسية تعمل بيولوجيا بكفاءة فلا وجود لمشكلات جنسية: وهذه رؤية ذكورية قاصرة، فعلاقة المرأة الحسية، وميلها العاطفي يؤثران كثيرًا في تفاعلها مع زوجها في الفراش.

كثير من الزوجات اللواتي يرفضن المعاشرة ويزهدن فيها، لا لخلل عضوي بل لعدم انسجامهم النفسي من أزواجهم.

- النساء نسخ مكررة، وما يعجب امرأة بالتأكيد سيعجب أخرى: إن تجاهل الفروقات الفردية بين امرأة وأخرى أمر بالغ الخطورة، فلكل زوجة كيان منفرد من حيث احتياجاتها الجنسية ووسائل إشباع هذه الاحتياجات، تكون هذا الكيان من خلال قيمها وخلفيتها الثقافية والاجتماعية. ويجب على كل زوج أن يتعامل مع زوجته ككيان خاص، وأن يستمتع باكتشاف عالمها الأنثوي الفريد.

☒ الطرف الآخر هو المسئول عن إنجاح العملية الجنسية: إحدى عاداتنا السيئة إلقاء التبعية على الطرف الآخر، ومحاولة التنصل من المسئوليات، يظهر هذا جليًّا في العلاقة الجنسية والتي غالبًا من نُوقف توترها وفشلها على ممارسات الطرف الآخر، فالزوج يشتكي من برود الزوجة وعدم تلبيتها لمطالبه، والزوجة تشكو أنانية زوجها وعدم التفاته إليها، وأحد أهم الأسرار في إنجاح العملية الجنسية يكمن في أن كل طرف مسئول مسئولية مباشرة عن تلك العلاقة، ولا ينبغي بأي حال من الأحوال التنصل من تلك المسئولية إذا أردنا السعادة، وتبدأ مسئولية كل طرف بدراسة الطرف الآخر ومعرفة ما يثيره وما يؤلمه، وسعيه الجاد لتفهمه وتلبية مطالبه، وسعة صدره وقلبه لتفهم مشكلاته ورغبته الصادقة في حل هذه المشكلات.

☒ التفكير في الجنس، سمة المراهقين وأصحاب العقول الفارغة: هذا ادعاء يردده أناس قضاء الشهوة وقضاء الحاجة لديهم سيان، وإلا فماذا سيقولون لأصحاب النبي ﷺ وهم أعظم الناس قدرًا بعد الأنبياء، وقد كانوا في غزوة، والسيوف تقطر دمًا، وهم يذهبون إلى



النبي ﷺ يشكون إليه الشهوة التي تضج مضجعهم، واشتياقهم للنساء، هل اتهمهم النبي ﷺ وقتها بأن عقولهم فارغة وأنهم ليسوا على قدر المسئولية التي خرجوا لتأديتها، بل لقد تفهم النبي ﷺ حاجتهم وسن لهم زواج المتعة، كي يقضوا وترهم، ويطفئوا نار شهوتهم.

وعلميًّا أثبت معهد كينزي بجامعة أنديانا إلى أن نسبة ٥٤ في المائة من الرجال يفكرون في الجنس مرة كل يوم على الأقل، وأن ٤٣ في المائة مرات قليل في الأسبوع أو الشهر وأن ٤ في المائة مرة في الشهر أو أقل.

☒ هدف الجنس الوحيد الحفاظ على النسل: ردد هذه المقولة الباطلة بعض الغلاة من المتصوفة، والمتشددين، ولم يعوا أن كل الحيوانات تتكاثر وتتناسل في موسم معين ثم تكف عن المعاشرة، أما الإنسان فله أن يباشر وقتما أحب، بل وفي حديث رسول الله ﷺ: «**في بضع أحدكم صدقة**» أبلغ رد.

* * *






جرعات



قائمة المراجع الرئيسية

المراجع العربية:

(شرعية):

- تحرير المرأة في عصر الرسالة.. عبد الحليم محمد أبو شقة.. الطبعة السادسة ٢٠٠٢.. دار القلم.
- فقه السنة.. الشيخ سيد سابق.. الفتح للإعلام العربي.
- إحياء علوم الدين.. أبو حامد الغزالي.. مكتبة الصفا القاهرة.. الطبعة الأولى ٢٠٠٣.
- اللؤلؤ والمرجان فيما اتفق عليه الشيخان. محمد فؤاد عبد الباقي.. دار الحديث القاهرة.

(علمية):

- ألف باء فراش زوجية.. من إصدار القسم الشرعي بشبكة إسلام أون لاين.. الطبعة الأولى ٢٠٠٧.
- غرفة النوم مشاكل وحلول.. من إصدارات مجلة الفرحة الكويتية.. الطبعة الأولى.
- العلم والجنس..د. عبد الرحمن نور الدين..الكتاب الطبي دار الهلال ٢٠٠٠.
- الموسوعة الطبية الجنسية.. د. أحمد محمد كرم.. الأهلية للنشر الأردن.. الطبعة الأولى ٢٠٠١.



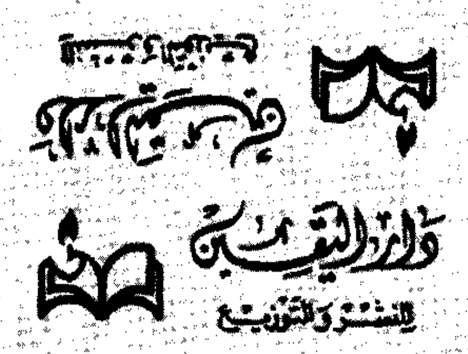


المراجع الغربية:

- دليل طب الأسرة.. من إصدارات كلية طب هارفارد.. الطبعة الأولى٢٠٠٢.
- أسرار النجاح في الجنس.. براين شيشستر وكنتن روبنسن.. الطبعة الأولى ١٩٩٧.. جروس برس.
- شباب المرأة الدائم.. تأليف محرري مجلة الوقاية الطبية ومركز روديل لصحة المرأة.. الطبعة الأولى ٢٠٠٤.. مكتبة جرير.
- موسوعة الحياة الجنسية.. د. جان كهن – جاكلين كان ناثان – كريستيان فيردو.. دار الفراشة

* * *




دار الثقافة
للنشر والتوزيع



وبالرغم من ذلك فإننا لا نعطيها ما تستحقه من الاهتمام . ولا نُتعب أنفسنا في محاولة تنشيطها وكسر الملل والروتين الذي يحيط بها من كل جانب .
وبعدما اصطحبنا كاتبنا في رحلة تفهمنا من خلالها الاحتياجات العاطفية والنفسية للزوجين . عبر كتابه الأول (إلى حبيبين) يأخذنا في هذا الكتاب لنبحر في عالم قل من يطرق بابه أو يفتش في أسراره أو يضيء معالمه .
يصحبنا لنتعرف على احتياجات الزوجين الجنسية . ويجيب على أكثر الأسئلة الزوجية دقة وحرجا و إلحاحا !.
يصحبنا بقلمه الرشيق الممتع . بعدما منانا برحلة آمنة . يغلب فيها العفيف من العبارة . والنظيف من التعبير . والراقي من البيان .

هذا الكتاب يضيء أحد أهم جوانب حياتك الزوجية . ويعطيك مؤشراً على حرارة حبك . ويضع بين يديك المئات من الحقائق والمعلومات التي تؤهلك لتصبح شريكا مثاليا ..
لا مبالغة إن قلنا أنك تحمل بين يديك الآن أحد مفاتيح سعادتك . حيث يعرض كاتبنا بعض الرؤى العميقة لأكثر المواضيع الزوجية حساسية . ويسلط الضوء على مساحة رائعة في ذواتنا وذوات الطرف الآخر . تحتاج إلى كثير بحث وتأمل .





كريم الشاذلي

كاتب و باحث في مجال العلوم الإنسانية .
مدير تحرير نشرة ألوان الطيف للتنمية البشرية
مؤلف كتب :
(الشخصية الساحرة) و (إلى حبيبين) و(الآن أنت أب) .
ترجمت كثير من كتبه إلى لغات أجنبية .
وبعضها تم طرحه في مجموعات صوتية .
عمل في مجال النشر والإنتاج الإعلامي .

Designed By Ayman Alzeeny



المنصورة : شارع عبد السلام عارف الكردون الخارجي لسوق الجملة بجوار معارض الشريف ص . ب ٤٥٦ المنصورة ٣٥٥١١
هاتف : ٠٥٠٢٢٥٥٢٤١ جوال : ٠١٠١٥٧٥٨٥٢ البريد الإلكتروني : elyakeen@hotmail.com
المكتبة : مساكن الشناوي - سور مسجد التوحيد - هاتف ٠٥٠٢٢١١٠٠٢


حصريات


مجلة
الابتسامة